

## Vi spiser mere og mere kød... men behøver det komme fra et dyr?

19. marts 2017, Jyllands-Posten, Sektion 4 (Kultur Weekend), Side 16 (Kultur), MIKKEL BÆKGAARD..., 1318 ord, Id: e62a59ba

Madkultur: Produktion af **kød** er en af de største klimasyndere overhovedet. Men der er alternativer på vej, der ligner **kød** og smager som **kød**, men som ikke er det i gammeldags forstand.

Forestil dig en stor, saftig burger. Prøv så at forestille dig, at bøffen faktisk slet ikke er lavet af **kød** - også selv om den smager sådan. Den er i stedet lavet af planter eller endda af kødfibre, vokset i et laboratorium, langt fra det kvæg, der normalt lægger krop til de saftige bøffer.



I fremtiden kan det blive virkelighed. Faktisk er vi allerede godt på vej, og det er der en grund til.

Tal fra Verdensnaturfonden og FN's Fødevareorganisation viser, at omkring en femtedel af den samlede klimabelastning kan tilskrives produktionen af **kød**, mælk og æg.

Og selv om der i den vestlige verden bliver flere og flere såkaldte flexitarer - folk, som skærer ned på kødforbruget og har kødfrie dage - så stiger verdens kødforbrug.

»Vi har kun en planet, og vi er blevet mange milliarder mennesker på den. Rigtigt mange vil gerne have en livsstil, ligesom vi har det. For at det kan lade sig gøre, er det nødvendigt at finde nogle helt nye løsninger, hvis vi skal blive ved med at spise **kød** - og det er man godt i gang med at udvikle flere steder i verden,« siger fremtidsforsker Birthe Linddal, der har beskæftiget sig indgående med, hvor vores fødevetretrends er på vej hen i disse år.

### Planteburger bløder som **kød**

Et af de mest lovende eksempler på alternativer til **kød** er en vegetarisk burgerbøf, der i høj grad ligner en burgerbøf lavet af hakket oksekød, og som endda 'bløder' på samme måde. Burgeren er lavet med udgangspunkt i langvarig forskning i, hvordan **kød** og kødsmag er bygget op på et mikrobiologisk niveau.

Det fortæller Nick Halla, chefstrateg i det amerikanske firma Impossible Foods, som står bag burgeren: »Når du kommer en burger på en grill, opstår der smag og saft. Og når du som mikrobiolog først forstår den proces, kan vi begynde at finde de enkelte delelementer, der skaber denne oplevelse. Hakket oksekød består jo af hundredvis af enkeltdele, som du tilsammen opfatter som ét samlet produkt.

Men de enkelte dele kan vi så finde i den vegetariske verden,« forklarer han.

Forskningen hos Impossible Foods har ført frem til viden om et særligt protein, kaldet hæmo, som i høj grad er hemmeligheden bag saftigheden og smagen i **kød**.

»Hæmo-proteinet driver den kemi, der afgør forskellen på hvidt og mørkt **kød** - også i fisk. Og det er mængden af det protein, der er afgørende for **kødets** karakteristika. Det er også hæmo, der får burgeren til at bløde med kødsaft, når du bider i den,« siger Nick Halla.

### Lovende forsøg

Udviklingen af den vegetariske kødsmagende burger fra Impossible Foods har været flere år undervejs, men produktet er nu så færdigudviklet, at flere førende amerikanske restauranter er begyndt at sælge den. Og smagen er lovende, siger den svenske madskribent Kalle Bergmann, som for nylig havde mulighed for at smage burgeren hos Restaurant Crossroads Kitchen i Los Angeles, hvor han bor.

»Jeg kunne dog ikke undgå at bemærke en let smag af tørrede grøntsager - lidt ligesom en pose dyremad, der lige er åbnet - og jeg savnede den her særlige, metalliske smag, som **kød** har. Men når det så er sagt, er det uden sammenligning det tætteste på den ægte kødoplevelse, jeg har været, uden at det var **kød**,« siger Kalle Bergmann.

Et andet lovende projekt er det såkaldte **in-vitro-kød** på universitetet i den hollandske by Maastricht. Her handler det ikke om at skabe en illusion af **kød** ud fra planteprodukter, men derimod om at fremstille ægte **kød** på en ny måde. Her har professor Mark Post de seneste år stået i spidsen for et banebrydende forskningsprojekt, der dyrker muskelvæv fra køer i laboratoriet ud fra køers stamceller, og som bliver til **kød**, man kan spise - og med en miljøbelastning, der er mange gange mindre end fra køer på markerne.

Ifølge Mark Post er konceptet for in-vitrokødet, at man tager stamceller fra levende køer, som så i et laboratorium bliver fodret med næringsstoffer, så de begynder at vokse - og med de rigtige signalstoffer kan man sørge for, at stamcellerne deler sig og udvikler sig til de muskel-og fedtceller, som er hovedbestanddelen i **kød**.

### Arbejder på en større skala

Der er dog stadig langt fra småskalaforsøgene i laboratoriet til, at in-vitro-bøfferne rammer forbrugerne - også selv om Mark Post allerede i 2013 under stor mediebevågenhed serverede verdens første burger af **kødet** for en madanmelder på live-tv, der vurderede oplevelsen som lovende.

»Da vi serverede den første burger, var det for at vise verden, at det kunne lade sig gøre at lave **kød** på nye måder. Dengang var det ekstremt dyrt, men siden har vi arbejdet benhårdt på at forbedre processerne og på at kunne lave produktionen i større skala,« forklarer den hollandske professor.

Endnu har kun ganske få mennesker smagt **kødet**, og ifølge Mark Post er der stadig lang vej, før det bliver et kommercielt gangbart produkt. Og hvordan det ender med at blive modtaget af forbrugerne, afhænger i høj grad af, hvem der i første omgang omfavner **kødet**, mener han.

»Det er spændende, om det bliver den store fødevarerindustri eller topkokkene, der i første omgang giver sig til at eksperimentere med det. Det tror jeg får stor indflydelse på det image, som vores **kød** får,« siger professoren.

Fremtiden for kødalternativerne kan gå i mange retninger - også i retninger, som vi slet ikke kan forestille os. Det mener den hollandske kunstner og industrielle designer Koert Van Mensvoort, som gennem de sidste 4-5 år har beskæftiget sig inderligt med laboratoriekødet og dets muligheder i fremtiden - dog udelukkende på en kunstnerisk og teoretisk baggrund, for han har ikke selv smagt **kødet**.

Og for ham har missionen været at forestille sig, hvordan de nye typer af **kød** vil ændre vores opfattelse af **kød** og fødevarer.

Han har blandt andet sammen med en række designstuderende forestillet sig tråde af **kød**, som kunne strikkes til en bøf. Eller mere kontroversielt: **Kød** groet af menneskelige stamceller, sat til at vokse i beholdere på den menneskelige krop.

»Det her er et meget spændende felt i grænselandet mellem det naturlige og det kunstige, som sætter gang i nogle interessante, filosofiske betragtninger. Jeg tror ikke kun, vi skal se det som traditionelt **kød**, men som en helt ny type produkt - lidt på samme måde, som da bilen kom frem for at erstatte hestevognen. Bilen var en virkelig dårlig hestevogn, men jo noget helt andet, som folk havde svært ved at forestille sig,« siger Koert Van Mensvoort, der også sammen med sine studerende bl. a. har udarbejdet en fremtidskøgebog og en fiktiv in-vitrokød-restaurant, man kan bestille bord på - begge for at vise en mulig fremtid.

Koert Van Mensvoort er sikker på, at fremtiden bliver en blanding af mange forskellige kødprodukter, f. eks. **in-vitro-kød**, insektbaserede produkter og rent vegetariske produkter - og selvfølgelig godt gammeldags **kød** fra levende dyr.

Det samme mener Birthe Linddal, der regner med store forandringer.

»Der skal helt klart ske noget på det her område. Det handler om at lave nogle nye systemer, som tænker kødoplevelsen på en helt anden måde - men det **kød**, vi kender, forsvinder nok næppe helt,« siger Birthe Linddal.

kultur@jp.dk

Fakta: TRADITIONELT **KØD**

Klimabelastning

Produktionen af husdyr er en af de største trusler mod klimaet.

Store mængder metangas og andre drivhusgasser bliver udledt som følge af produktionen af **kød**, mejeriprodukter og æg.

I disse år forskes der kraftigt i at finde alternativer til den traditionelle kødproduktion.

Insekter: Insekter indeholder store mængder protein og næringsstoffer og er meget sunde.

Samtidig udleder produktionen af insekter markant færre klimagasser pr. kalorie, end **kød** gør.

**Vegetar-kød:** Flere virksomheder forsker i at udvikle plantebaserede erstatningsprodukter, der smager som **kød**. Længst fremme er Silicon-Valley-firmaet Impossible Foods. [www.impossiblefoods.dk](http://www.impossiblefoods.dk).

dk.

**In-vitro-kød:** Den hollandske professor Mark Post står i spidsen for udviklingen af **kød**, der ikke vokser i dyr, men derimod i laboratorier. Ved at tage stamceller fra kvæg kan forskerne gro muskel-og fedtceller i laboratoriet, der bliver til **kød**.

- Produktionen af **kød** -især oksekød -kræver mange ressourcer. Derfor bliver der i disse år forsket meget i at skabe et alternativ til traditionelt **kød**. Foto: PR
- Professor Mark Post fra universitetet i Maastricht arbejder flittigt på at skabe kunstigt **kød**. Og det går fremad med arbejdet. Foto: David Parry/ PA

---

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

**MORGENAVISEN**  
**Jyllands-Posten**

## Debat: Deltidsvegetarer starter madrevolution

20. november 2017, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 18 (Debat), THOMAS RAVN-PEDERSEN KAROLINE RAHBEK..., 840 ord, Id: e6825f96

Vi skal spise mindre **kød**, for kødproduktion udleder megen CO<sub>2</sub>, og der er godt nyt, for meget tyder på, at det går den rigtige vej med verdens forbrug af **kød**.

Flexitarerne, der veksler mellem at spise **kød** og vegetarisk, blev spået til at blive årets største madtrend.

Men tallene tyder på noget endnu større.



Røde bøffer rimer ikke på hensyn til klimaet. Da burgerkæden MAX fik lavet udregninger af deres CO<sub>2</sub>-udslip, var det også oksekød, der lavede røde tal på diagrammerne, langt over andre poster som transport, emballage og øvrige animalske ingredienser. Det fik kæden til at lancere, hvad der skulle blive de mest populære produkter i MAX' snart 50 års levetid. Hele fem vegetariske eller veganske burgere har nu været på menuerne i et år, og de står indtil videre for 33 pct. af salget sammen med fiskeog kyllingemenuerne.

Det var ikke første gang, at MAX forsøgte sig med kødfri alternativer, men deres falafel i 2009 blev en salgsmæssig fiasko. I dag er tiden imidlertid en helt anden. Kødskandaler, en øget klimabevidsthed og indflydelsesrige foodietrends med fokus på sund mad, der ikke går på kompromis med smag og kvalitet, driver indflydelsesrige forbrugerbevægelser over store dele af særligt vestlige lande.

Det er derfor ikke kun, når trangen til en burger melder sig, at det er blevet nemmere at vælge **kød** fra. Både herhjemme og i store markeder som USA og Storbritannien har producenterne lyttet, og antallet og kvaliteten af produkter uden **kød** og animalske ingredienser er steget det seneste par år.

Der findes ikke entydige tal på, hvor mange mennesker, der på verdensplan bekender sig 100 pct.

til en vegansk eller vegetarisk livsstil.

Men alt fra salgstal til googlesøgninger og meningsundersøgelser peger på, at det stiger. Det er dog især flexitarerne, som markedet lytter til.

I verdens mest kødglade land, USA, er det årlige kødforbrug per indbygger faldet med 15 pct. over de seneste 10 år. Samtidig siger 7,3 millioner amerikanere, at de er vegetarer, mens 22,8 millioner svarer, at de er flexitarer i en stor undersøgelse. Flexitarer **spiser** primært vegetarisk, men siger måske ja til en pizza med parmaskinke, når de er på restaurant og økologisk flæskesteg juleaften. Deltidsvegetarer har ikke nødvendigvis noget imod at spise **kød**, men vælger at skære ned på det, bl. a. på grund af sundhed eller miljø.

Flexitarerne blev udråbt til den største madtrend i 2017 af flere medier, og de er måske også årsagen til, at den travle kunde nu kan finde frisk plantefars fra Løgismose i Netto. Samtidig med at forbrugere i vestlige lande er blevet mere bevidste om deres globale fodaftryk, har en stor gruppe mennesker i såkaldte emerging markets fået flere penge - og det har i flere lande skruet op for forbruget af **kød** og mælkeprodukter. Kødindustrien udleder en markant del af det samlede CO2-udslip, gør krav på store dele af klodens landbrugsareal og er forbundet med et enormt vandforbrug. Så et oplagt spørgsmål er, om forbrugerne kan vende udviklingen alene.

I Kina venter regeringen i hvert fald ikke på en foodie-revolution. For selvom kineserne gennemsnitligt **spiser** mindre **kød** end f. eks. amerikanern og australierne, går 28 pct. af verdens **kød** til Kina, ifølge The Guardian. Derfor har regeringen lanceret en plan for, hvordan landets 1,3 milliarder indbyggere skal spise halvt så meget **kød**. Det skal løse problemer med overvægt og diabetes, men det får også klimaforkæmpere til at klappe i hænderne.

Hvis planen lykkes, vil det spare atmosfæren for svimlende en milliard tons CO2 inden 2030.

Forskere på Oxford University har regnet på de positive effekter ved forskellige diæter, der enten skærer ned på **kød** eller helt udelukker det. Hvis vi på globalt plan følger officielle ernæringsanbefalinger om at skruer ned for rødt **kød** og op for grøntsager, vil CO2-udslip relateret til madproduktion fx falde med 29 pct. i 2050, mens det kan skæres med op til 63 pct., hvis alle blev vegetarer.

Forskerne forventer ikke, at hele verden bliver vegetarisk lige foreløbig.

Derfor er der brug for innovative løsninger til at gøre kødindustrien mere bæredygtig. Samtidig er produktionen i dag ineffektiv, hvis man ser på hvor meget planteføde, der går til eksempelvis et kilo oksekød. Det påvirker prisen på korn og grøntsager og dermed antallet af folk, der sulter. Behovet for at finde alternative proteinkilder til klodens kommende over ni milliarder mennesker i 2050 er derfor presserende.

Store investorer og klimafortalere som Bill Gates og Leonardo Di-Caprio satser f. eks. på plantebaseret ' **kød** ', og de to har netop investeret i den amerikanske virksomhed Beyond Meat. Det bringer os tilbage til, hvor vi startede. Beyond Meats seneste skud på stammen er en burger, der ligner og smager af **kød**, men som er 100 pct. lavet af planter.

The Guardian har netop udråbt **plante-kød** til en af de vigtigste megatrends, der bør give os en fornyet tro på, at det kan lade sig gøre at bremse klimaforandringerne i tide. Fødevareforskere er, helt ned på molekylenniveau, i fuld gang med at finde planter, der giver de samme proteiner og næringsstoffer som **kød**, æg og mejeriprodukter, for at skabe både sundere og mere bæredygtige alternativer, som kan brødføde verdens mange kødspisere.

Thomas Ravn Pedersen er direktør, og Karoline Rahbek er kommunikationschef for Verdens Bedste Nyheder.

I samarbejde med.

- I Kina **spiser** de... grøntsager. Eller det skal de i hvert fald til, for den kinesiske regering vil halvere den mængde **kød**, som kineserne indtager. ARKIVFOTO: VINCENT THIAN/AP

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN  
Jyllands-Posten

## Jo mere, jeg prøver at forstå verden, jo mere er der at forstå

27. august 2017, Jyllands-Posten, Sektion C (Livsstil Otium), Side 10, NANA ELVING HANSEN..., 1663 ord, Id: e6631ed8

Pauline de Bok forlod storbyen for at bo i en ombygget kostald i halvandet år. For at jage og for at komme nærmere naturen - ikke mindst sin egen natur.

En Stasi-agent, en dyrlæge og et rovdyr.

Alle tre spiller en afgørende rolle i svaret på, hvorfor en midaldrende kvinde pludselig kaster sig ud i en ensom tilværelse som jæger og samler i en gammel kostald langt ude på landet i det nordlige Tyskland. Det var lige præcis det, den i dag 61-årige forfatter Pauline de Bok, gjorde.



Ikke bare i et par måneder, men i halvandet år.

»Det hele tog sin begyndelse med en historie, jeg hørte, om en kvindelig jæger, som havde sit eget jagtrevir ved jerntæppet, på grænsen mellem Øst-og Vesttyskland. Det var meget usædvanligt for en kvinde at have sit eget jagtrevir og endnu mere usædvanligt at have jagtrevir ved jerntæppet. Folk blev jo skudt for at prøve at slippe over grænsen, så det var et virkelig farligt område. Men jægerinden her, hun kom i kontakt med Stasi og blev meddeler, så hun kunne passere frem og tilbage over grænsen, og gik endda på jagt med Stasi-officererne,« fortæller Pauline de Bok, der besluttede sig for at dykke ned i jægerlivet.

For det var netop det, der var meningen oprindeligt. At finde ud af, hvordan det ville have været, at være den kvindelig jæger, hun var blevet fortalt om. Og som Pauline de Bok nu ville skrive en bog om.

»Jeg blev nødt til at vide, hvad det ville sige at jage. Så jeg tog jagttegn i 2012 og læste alt, jeg kunne få fingre i om jagt,« fortæller hun.

Den personlige jagt

Bogen udkom i 2014. Men det var ikke kun researchen, der havde trukket hende mod jagten.

»Da jeg første gang besøgte den gamle kostald, var det som om, jeg opdagede min barndom igen,« siger Pauline de Bok, der allerede tilbage i år 2000 begyndte at opholde sig der i kortere perioder.

Hun er vokset op på landet som datter af en dyrlæge og flyttede kun til storbyen, Amsterdam, for at studere. Men hun blev hængende der, og imellemtiden havde hun glemt livet på landet.

»Jeg følte pludselig en stærk trang til bo nær naturen og dyrene. Til at leve et liv, jeg havde glemt. Og trangen blev kun stærkere, jo mere tid jeg tilbragte i min kostald,« siger Pauline de Bok.



Det gik op for hende, at hun var blevet et bymenneske. Og uanset, hvor meget hun også elsker at bo i byen, mister vi også så meget af vores natur i byerne, mener hun.

»Bymennesker ser dem selv som hjerner med kroppe. Men jeg synes, det er en form for menneskelig hybris at tro, at vi blot er rationelle væsener.

Vores rationalitet er blot et evolutionært overlevelsesredskab. Vi kunne f. eks. destruere hele dyreverdenen. Dræbe alle dyrene med vores rifler. Det kunne vi gøre. Men i stedet laver vi regler. Regler for, hvornår og hvad, man må skyde. Det er den måde, vi overlever på. Vi er ligeså meget dyr, som vi altid har været.« Og ikke bare dyr. Rovdyr. Der skjuler sig nemlig to sjæle i Pauline de Bok, som hun skriver i sin bog "Bytte", der udkommer på dansk til september: Bymennesket og rovdycet.

»De fleste bymennesker har et sentimentalt forhold til dyr. De lægger deres egne følelser over på dyr. Jeg vender perspektivet om og prøver at se mig selv i dyret. Jeg kæmper også med sentimentaliteten og har f. eks. sværere ved at skyde et rådyr - "en sød Bambi" - end et vildsvin.

Så jeg har i høj grad også været på min egen personlige jagt ift. mit forhold til dyr og naturen - og min egen natur,« siger den 61-årige jæger.

I bogen dukker denne indre kamp ofte op. Hun beskriver, hvordan hun føler, at hun har bevæget sig ind i ondskabens rige ved at jage og får associationer til IS-krigere, der skærer halsen over på gidsler, da hun skal brække et vildsvin op. Mister lysten til at spise **kød**, efter at have slagtet et dyr.

Men hvorfor så jage, hvis det fylder hende med afsky? »Jeg gør altid det, jeg er bange for. Søger mine grænser. Da jeg blev 40, blev jeg f. eks. meget bange for døden, så jeg skrev en bog om det. Jeg meldte mig som frivillig til at besøge døende mennesker og sidde hos dem.« Pauline de Bok har også altid været bange for vold. En gennemført pacifist, som ikke engang ville røre ved et luftgevær i en bod i et omrejsende tivoli.

»Jeg kunne slet ikke forestille mig, at jeg nogensinde kunne dræbe. Sådan tror jeg, mange mennesker tænker. Men det er ikke sandt. Det er det, man tror, fordi der ikke er et behov for at jage og dræbe bytte. Jeg kan godt lide at se verden, som den er, i stedet for at bygge et eventyr op omkring den. Det er bedre at se det i øjnene, så du kan håndtere det - også aggressionen.« E.

Den nødvendige ensomhed

På samme måde som hun dykkede ned i livet tæt på døden, dykkede hun altså ned i jægerlivet.

Hun boede med dyrene lige uden for sin dør gennem alle sæsonerne. Hun jagede og skød det, hun havde brug for, og slæbte det så selv hjem til hytten og parterede det. Og for at komme helt ned i det, måtte hun gøre det alene.

»Det handler om at forstå. Der er ingen ende, når det kommer til at forstå. Man kan altid dykke længere ned,« siger hun og fortsætter: »Men jeg var nødt til at være alene. Når der ikke er andre mennesker, kan jeg bare følge mine instinkter. Når jeg vågnede om natten, fordi månen skinnede ind på min seng gennem vinduet, ville jeg tage min riffel og gå ud i natten og følge dyrenes rytme. Jeg kender hvert træ og busk rundt om min kostald, så jeg føler mit helt tilpas derude, også om natten. Det er den mest vidunderlige ting at være alene herude, omgivet af dådyrene, rævene, grævlingerne, vildsvinene og alle de andre dyr, der bor lige på den anden side af mine vægge. Hvis jeg er sammen med andre mennesker, ville jeg forholde mig til dem i stedet, og så er verden udenfor længere væk.« Hun havde dog kontakt til venner og fik besøg af sin kæreste indimellem, så hun var ikke på den måde alene. Og det var med til at give hende styrken til at holde ensomheden ud.

»Det var hårdt og nogle gange ensomt, men det var nødvendigt, hvis jeg skulle fordybe mig helt og miste min menneskelighed på en måde - finde tilbage til rovdyret. Når jeg bevæger mig rundt ude i landskabet, er jeg en del af det. Jeg står ikke længere og kigger på det udefra. Jeg kan ændre det. Det er lidt af en besættelse, som man kun opleve, når man er alene - og jeg var nødt til at lade mig besætte for at komme dybere ind i den verden,« siger Pauline De Bok.

### Livslang nysgerighed

Før hun drog ud på sit jagteventyr, vidste Pauline de Bok, at hun ville vende forandret tilbage. Og det fik hun ret i.

»Min fornemmelse for mig selv som et dyr, et rovdyr, er stærk nu. Samtidig bliver jeg ældre og ældre, men flygtigheden af min eksistens bliver mindre og mindre vigtig. Jeg tænker meget over liv og død, og at vi ikke er udødelige. Vi er forgængelige.

Vi lever, og vi dør igen. Og jeg er jo bare et af de mange dyr, der lever i verden. At leve i nærheden af dyrene er på en måde en trøst,« siger hun og fortsætter: »Det, at blive ældre, er en proces. Du bliver langsommere, har flere af de her små smerter rundt omkring i kroppen, og det er mærkeligt at tænke på, at - hvis jeg ikke bliver rigtig syg - så har jeg måske 20 år tilbage. Det gør ens perspektiv kortere og er forbundet med en vis melankoli.

Men det er også noget, du forsoner dig med. Du kan jo ikke ændre det, men blot tage dig godt af dig selv og holde dig i live, ikke bare helbredsmæssigt, men også i forhold til at bevare nysgerrigheden.

Det er meget vigtigt for mig. Det er det, der giver mit liv mening, og det har ingen ende. Jo mere, jeg prøver at forstå verden, jo mere er der at forstå.«

temasektion@jp.dk

Jeg blev nødt til at vide, hvad det ville sige at jage.

Pauline de Bok Jeg gør altid det, jeg er bange for.

Pauline de Bok.

Fakta: PAULINE DE BOK

Forfatter og oversætter Født i 1956 i Holland Tog jagttegn i 2012 Har bl. a. skrevet bøgerne "Blankow" og "De jaagster" (Jægerinden, red.).

Er aktuel med bogen "Bytte - et jagtår", som udkommer på dansk den 21. september på forlaget Rosinante.

OM AT SKYDE OG DRÆBE DYR

»Der er mange, som virkelig er chokerede over, at jeg kan skyde og dræbe dyr. Især kvinder. Men hvorfor er det så slemt? Hvis jeg dræber en "Bambi", som alle kalder rådyrene, er jeg så et dårligt menneske? Og hvorfor er jeg det? Det giver ikke mening.

Hvis der er mange rådyr, og jeg skyder et for at spise det, hvorfor er det så ikke i orden?»

»Jeg har da også de her sentimentale følelser omkring dyr, især de søde af slagsen, som vækker vores beskytter-gen, men det er ikke det eneste, der tæller. Naturen er jo ikke kun smuk og pæn, den er også grusom.

Det er barnligt kun at se den ene side.« Pauline de Bok nøjes ikke kun med at skyde de dyr, hun jager. Det er blot en lille del af jagten, forklarer hun.

»Det har været vigtigt for mig at gøre det hele selv. Lige efter dyret er skudt, skal det f. eks. brækkes op, hvor man fjerner alle de indre organer. Jeg er vild med det. Jeg kan jo næsten ikke komme tættere på mit eget indre,« siger Pauline de Bok, som også har lært sig at partere dyr og ikke mindst tilberede alt fra svinetestikler og indmad til dyreryg og kølle.

- Når Pauline de Bok lægger sin kostald og jagtgeværet bag sig og begiver sig mod Amsterdam, skal hun altid lige bruge lidt tid til at akklimatisere sig. »Det er en stor, stor kontrast til livet ude på landet. Når jeg vender tilbage til byen, skal jeg vænne mig til al støjen, lugten, menneskene. Jeg bliver nødt til at skrue ned for mine sanser - som normalt er helt skærpet - ellers bliver jeg skør af det. Men det er alligevel altid skønt at være tilbage.« Foto: Adrie Mouthaan

- Pauline de Bok forstår godt, at bymennesker - især - har sentimentale følelser over for dyr. Hun har selv oplevet at have sværere ved at skyde en "lille sød Bambi", end et vildsvin. Arkivfoto: Casper Dalhoff
- Pauline de Bok **spiser** kun det **kød**, hun selv skyder. Og i forhold til dyrevelfærd, mener hun, det er bedre end at spise **kød** fra opdrættede dyr. »Det er dyr, der har levet et godt liv på deres egne præmisser og ikke et liv, vi har tvunget dem til at leve, som det f. eks. er tilfældet med de køer og grise, som lander i vores supermarkeder.« Foto: PR
- Når Pauline de Bok er i sin kostald, er hun omgivet af dyr - herunder vildsvin, hvilke hun også jæger. Arkivfoto: Emil Ryge Christoffersen
- Pauline de Boks bog "Bytte - et jagttår" udkommer på dansk til september og er en personlig beretning om livet som jæger og delvist selvforsynende. Foto: PR

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

---

## Morgendagens fødevarer: termitter, græs og kød dyrket i laboratorier

MORGENAVISEN  
Jyllands-Posten

9. april 2017, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 30, MARTA ZARASKA NEW SCIENTIST..., 2099 ord, Id: e63495b8

Appetit: I løbet af 30 år vil Jordens befolkning vokse med 2,5 milliarder. Der findes mange opfindsomme løsninger på, hvordan alle skal blive mætte, men de er ikke alle lige appetitlige.

I 1970 modtog den amerikanske biolog Norman Borlaug Nobels fredspris.



Manden bag den grønne revolution har fået æren for at have reddet over en milliard mennesker fra at sulte.

Selvom tallet mest er et løst skøn, er der ingen tvivl om, at den grønne revolution har været en succes. På 25 år er kornproduktionen mere end fordoblet flere steder i verden som følge af moderne landsbrugsteknologier og højtydende sorter.

Siden 1970 er Jordens befolkning næsten fordoblet, og hvis prognoserne holder, vil der være op mod 10 mia. mennesker i verden i 2050. Det skønnes, at 800 mio. allerede sulter i dag. At brødføde verdens befolkning uden at drive rovdrift på Jordens ressourcer er den største udfordring, verden står over for i dag. Vi er ved at løbe tør for landbrugsarealer, vand og tid, og landbruget vil blive yderligere udfordret, i takt med at Jorden varmes op.

At skaffe mad til 10 mia. mennesker vil kræve kreative løsninger - og uappetitlige kompromisser. Med tiden vil folk måske komme til at holde af alger, kornavner og græshopper. Men hvad med laboratoriedyrket **kød**, syntetisk mælk og gensplejsning? Hvor langt er vi villige til at gå for at kickstarte den grønne revolution version 2.0? Det er ikke, fordi den første grønne revolution ikke har mere at byde på. Den var bygget op omkring mekaniseret landbrug, moderne kunstgødning, effektive vandingssystemer og såsæd af højere kvalitet, der alt sammen var med til at øge produktiviteten.

Ny teknologi kan gøre eksisterende metoder mere effektive samtidig med, at de kan udbredes i de områder af verden, som fik et begrænset udbytte af den første grønne revolution.

Dette gør sig især gældende for Afrika.

»Frem mod 2050 skal verden øge produktionen med mindst 70 pct. Der er ingen andre steder i verden, hvor potentialet er større end i Afrika,« siger Agnes Kalibata, der er direktør for nonprofitorganisationen Alliance for a Green Revolution i Afrika.

Omkring halvdelen af verdens uudnyttede landsbrugsjord, svarende til 4,5 mio. km<sup>2</sup>, findes på det afrikanske kontinent. Samtidig er udbyttet fra opdyrket jord i Afrika meget lavere end i Europa eller Nordamerika.

Verdensbanken konkluderede i en rapport fra 2013, at man potentielt kan tredoble værdien af Afrikas landbrugsproduktion til en trillion dollars om året fra 2030. Traditionelle metoder inden for den grønne revolution kommer til at spille den største rolle, særligt i Afrika syd for Sahara, hvor to tredjedele af arbejdskraften i landbruget stadig udgøres af mennesker og ikke maskinkraft.

Og ifølge en rapport fra konsulentvirksomheden McKinsey kan digital teknologi give landbruget et økonomisk skub, der svarer til 3 mia. dollars om året. I Kenya findes der en app til smartphones, kaldet iCow, som hjælper mælkebønder med at holde styr på mælkeproduktionen.

Den giver samtidig bønderne gode råd om ernæring samt information om, hvor de kan komme i kontakt med lokale dyrlæger. Landmænd med smartphones kan også få adgang til satellitdata, som fortæller dem, hvilke afgrøder der har behov for mere vand eller gødning.

## Vertikale landbrug

Disse teknologier støtter op om præcisionslandbruget, der går ud på, at man ikke bruger mere vand, gødning, pesticider og arbejdskraft end nødvendigt og gør det på rette tid og sted. Denne fremgangsmåde vil også kunne øge udbyttet i Vesten.

»Det langsigtede mål er at øge detaljegraden i afgrødestyringen - helt ned til den enkelte plante,« siger Alex Thomasson fra Texas A&M University i College Station.

Fremtiden vil måske byde på traktorer med infrarødt kamera, der kan måle helt nøjagtigt, hvor der skal gødes, og droner med temperatursensor, der svæver over marken og indsamler data om planternes vandingsbehov - planter, der mangler vand, fremstår mere kolde på billeder.

»Optimering af produktionen kan potentielt være en stor hjælp i arbejdet med at brødføde verden, og vand kan meget vel vise sig at blive et af de vigtigste aspekter,« siger Alex Thomasson.

Der er også mulighed for at dyrke landbrug på nye måder og i områder, som ikke tidligere var oplagte. I nogle byer har vertikale landbrug overtaget hustage og forladte bygninger. Disse landbrug kan give et stort udbytte. Ifølge AeroFarms er udbyttet op mod 130 gange større sammenlignet med et tilsvarende landbrugsareal i det fri. I Montreal i Canada findes der f. eks. et tagdrivhus på 2.900 kvm, der brødføder omkring 2.000 mennesker. Landbrug i byerne bruger også 95 pct. mindre vand end traditionelt landbrug, og samtidig kan man udnytte, at nattetemperaturerne generelt er højere i byerne end på landet. Det er med til at sænke omkostningerne og forbruget.

»Ude i det fri kan man ikke kontrollere noget som helst. Indenfor kan man kontrollere alt,« siger Dickinson Despommier fra Columbia University i New York.

I Afrika betyder det, at man f. eks. kan beskytte afgrøderne mod græshopper og sågar mod uroligheder. Samtidig er bylandbrug tættere på forbrugerne, og det mindsker risikoen for, at afgrøder bliver ødelagt under transporten.

## 50.000 spiselige planter

Men forbedret produktivitet og et bredere udvalg af landbrug kan ikke alene gøre det ud for at brødføde 10 mia. mennesker. Det er nødvendigt at nytænke de fødevarer, vi **spiser**.

Der findes omkring 50.000 spiselige planter i verden, alligevel udgør hvede, ris og majs over 60 pct. af verdens kalorieindtag.

Lokale planter, der er tilpasset lokale forhold, kan være en bedre løsning. I Afrika kunne det f. eks. være bønneplanten Bambara-jordnød, der giver en næringsrig bønne, og som tåler varme og tørre forhold. Marama er også en mulighed. Denne plante har frø med en nøddeagtig smag og proteinrige rodknolde, og så trives den selv i ringe jordbund.

Alger og tang begynder også at være anerkendt for deres ernæringspotentiale. I tørret udgave indeholder nogle tang-og algetyper op mod 70 pct. protein. Andre er fyldt med vigtige fedtsyrer. Tang har derudover også mange mikronæringsstoffer som f. eks. jern, zink, kalium og kalk. Der findes mere 100.000 algearter på verdensplan, men det er kun 20 af dem, som dyrkes. Så der er gode muligheder for at udvide sortimentet. Fordelen ved alger er, at man kan dyrke dem uden jord. Det kan ske til havs, på steder, hvor grundvandet er saltholdigt, og selv i Sahara.

Andre teknologiske løsninger vil sandsynligvis også komme til at sætte specielle ting på menuen i fremtiden. Percival Zhang fra Virginia Tech i Blacksburg og hans kollegaer har fundet en effektiv metode til at omdanne cellulose til stivelse ved hjælp af genetisk modificerede E. coli-bakterier. Ved hjælp af metoden kan man lave fødevarer ud af fibrøse plantedele som kornavner og spiselige græsarter.

Det lyder måske drastisk, men hvis vi skal brødføde 10 mia. mennesker, skal vi spise flere planter og mindre **kød**. I dag bruges en tredjedel af verdens landbrugsarealer til at dyrke foder til dyrebesætninger. Hvis alle **spiser** i år 2050, som man gør i USA i dag, så skal der produceres 4,5 gange så meget **kød** som i dag. Det er der ganske enkelt ikke landbrugsjord nok til.

Hvis man gerne vil udfylde tomrummet, kan man gøre, hvad 2 mia. mennesker allerede gør: spise insekter. Der skal 25 kg foder til for at fremstille 1 kg **kød**, men kun 2 kg foder til at fremstille 1 kg græshopper og sommerfuglelarver. Insekter indeholder alle de vigtigste aminosyrer, som mennesker har brug for. Nogle insekter, som f. eks. termitter, græshopper og sommerfuglelarver, har sågar et højere indhold af protein end oksekød eller kylling. Men insekter har problemer med deres image. Dels er der de uindviede, som synes, at de er uappetitlige, dels er forbruget faldende blandt dem, der traditionelt **spiser** dem.

»De føler, at de skal spise **kød** for at fremstå velstående - ligesom folk i Vesten,« siger Marcel Dicke fra Wageningen Universitet i Holland.

Han mener, at insekter i stedet skal være del af kosten i de rige lande i Vesten.

Et andet alternativ er flere plantebaserede erstatninger. De fleste kender allerede tofu.

Så kom planteproteiner til, og nu er turen så kommet til kødanaloger. "**Kødet**" fremstilles, ved at man nedbryder plantebaserede proteinmolekyler og derefter sætter dem sammen igen i en ekstruder, den samme maskine, som bruges til at fremstille morgenmadsprodukter og spaghetti. Der findes allerede mange kødanaloger på markedet - lige fra pølser lavet af lupinbønner, til burgerbøffer, der tager efterligning til et helt nyt niveau. Bøfferne fremstilles ved hjælp af en plantebaseret variant af hæma, der indgår i blodproteinet hæmoglobin. Resultatet er en grøntsagsbøf, der bløder.

Kofri mælk og hønsefri æg

Så er der "rent" **kød**, som dyrkes i laboratorier.

Denne type **kød** har også store miljømæssige fordele frem for almindeligt **kød**.

Det er fire år siden, at man kunne købe den første laboratoriedyrkede burgerbøf til den nette sum af 2,3 mio. kr., men der er sket meget med teknikken siden. I 2016 meddelte en israelsk opstartsvirksomhed, at den er i gang med at udvikle laboratoriedyrket kyllingekød.

En amerikansk virksomhed er i gang med at teste såkaldte bøfchips, der er en krydsning mellem kartoffelchips og tørret oksekød. Ifølge virksomheden kan "bøfchipsene" lande på hylderne i amerikanske supermarkeder om få år.

Tiden må vise, hvordan forbrugerne tager imod laboratoriedyrket **kød**. Men ifølge Anon van Essen fra universitet i Maastricht, som var med til at fremstille den første rene burgerbøf, er der intet at frygte.

»Cellerne er døde, præcis som i almindeligt **kød**. Stamceller findes alle vegne - i muskler, i den mad vi normalt **spiser**,« siger han.

Før vi når til at spise laboratoriedyrket **kød**, er det ikke utænkeligt, at vi drikker kofri mælk og hønsefri æg. Produkter som disse er mulige at fremstille takket være syntetisk biologi, som bruger gensplejset gær til at fremstille dyreproteiner. Igen er der miljømæssige gevinster sammenlignet med almindelige produktionsmetoder. Gærbaseret mælk kræver 98 pct. mindre vand, og bruger 91 pct. færre jordarealer, sammenlignet med når man fremstiller almindelig komælk.

Syntetiske produkter kan også vise sig at være sundere. Det er f. eks. muligt at fremstille mælk uden laktose.

Nogle forbrugere vil mene, at fødevarer som disse er unaturlige, men ifølge virksomhederne, der fremstiller dem, kan man sammenligne processen med ølbrygning.



Producenterne fremhæver også, at den gensplejsede gær ikke er med i slutproduktet.

## Modstand mod gensplejsning

Hvis man skal imødegå fødevareefterspørgslen i 2050, så vil det kræve, at folk overvinder deres modstand mod gensplejsede produkter.

Gensplejsning kan også bruges til at udvikle nye afgrødevarianter, der dels er mere modstandsdygtige over for sygdomme og tørke, dels er mere gearret til klare de miljømæssige udfordringer, som er et resultat af klimaforandringerne.

Ved hjælp af gensplejsning kan man potentielt også øge landbrugsarealerne ved at udvikle afgrøder, der trives i saltholdig eller basisk jord. Man kan også fremstille planter, der giver et højere udbytte. Australske forskere opdagede for nylig et enzym, som er almindeligt forekommende i hirse. Hvis man sætter dette enzym ind i almindelige kornsorter, kan man øge deres udbytte. Der sker, fordi de modificerede kornsorter bliver endnu bedre til at optage CO<sub>2</sub> i forbindelse med fotosyntesen.

Det er let at få genmodificerede afgrøder til at lyde skræmmende, men påstanden om, at de er genetisk mere usikre end almindelige, forædlede arter, holder ganske enkelt ikke, siger plantegenetiker Ottoline Leyser fra universitet i Cambridge.

Hun mener i stedet, at folk bør overveje konsekvenserne af de egenskaber, som planterne bliver udstyret med, som f. eks. modstandsdygtighed over for ukrudtsmidler, i stedet for at bekymre sig om selve teknologien.

Der er ingen tvivl om, at der skal omfattende forandringer til for at kunne brødføde 10 mia. mennesker. Vi vil alle skulle ændre på vores spisevaner og madopfattelse.

»Med et problem så komplekst som fødevarerikkerhed, er det ganske enkelt ikke hensigtsmæssigt at afvise idéer, der kan bidrage til løsninger,« siger Ottoline Leyser.

© New Scientist.

indblik@jp.dk

## Fakta: SPISELIGT

3D-printning af mad Hvis man synes, at insekter ser for kradsende ud, og at alger er for slimede til at spise, kan 3Dprintning være med til at gøre dem mere spiselige i fremtiden.

Græshopper eller tang kan knuses til pulver, blandes med andre spiselige ingredienser og ved hjælp af en 3D-printer få et nyt udseende. Forskere fra London South Bank University

har f. eks. printet blonde-agtige objekter ud af insektmel.

Denne teknologi kan gøre meget mere end blot at forvandle fødevarer til smukke kunstværker i Vesten. 3D-printere kan f. eks. bringes ud til katastrofeområder eller afsidesliggende områder, hvor folk ofte lider af underernæring. Ved hjælp af 3D-printerne kan man hurtigt fremstille mad i de mængder, der er behov for, og det er med til at minimere spild og omkostninger.

3D-printere kan potentielt også revolutionere landbruget, idet de kan bruges til at fremstille ukrudtsmidler og pesticider in situ, så de er skræddersyede efter behov.

800.000.000 af Jordens befolkning skønnes at sulte i dag. Holder prognoserne stik, vil der i 2050 være 10 mia. mennesker i verden, så udfordringen med at brødføde Jordens befolkning stiger.

- "Fremtidens" fødevarer har flere produktionsmæssige fordele. Alger og tang (øverst) kan dyrkes uden jord. Og 1 kg græshopper kan produceres med kun 2 kg foder, mens der skal 25 kg foder til for at fremstille 1 kg **kød**. På verdensplan har 2 mia. mennesker allerede insekter på menuen - i midten er det grillede ørentviste fra Yunnan-provinsen i Kina. Nederst fårekylinger solgt fra en stand ved en benzinstation i Nakhon Ratchasima provinsen i det nordøstlige Thailand. Arkivfotos: Polfoto og AP

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN  
Jyllands-Posten

## Kvaliteten afgør prisen på lammekødet

31. marts 2017, Jyllands-Posten, Sektion C (Mad & Vin Påske), Side 2, SARA AMOS PEDERSEN..., 651 ord, Id: e630f43d

Lammekødet er en sikker favorit, når påsken står for døren. Men igen i år er **kødet** blandt det dyreste i køledisken, og det er der flere forklaringer på, fortæller ekspert i jordbrugsøkonomi Jesper Sølvér Schou.

Den seneste opgørelse fra Danmarks Statistik viser, at lammekød er dyrere end **kød** fra køer og grise. Forbrugerprisindekset viser, at priserne på lamme-og gedekød de første to måneder af 2017 har toppet både svine-, okse-og kalvekød. Det overrasker ikke Jesper Sølvér Schou, der er lektor på Institut for Fødevarer-og Ressourceøkonomi på Københavns Universitet.

Han mener, at den høje pris blandt andet hænger sammen med størrelsen på de fleste lammebesætninger.



Størstedelen af dem, der producerer lammekød i Danmark, gør det nemlig i en lille skala. Det er kun 250 producenter, der har flere end 100 dyr, mens der til sammenligning er over 3500 bedrifter med flere end 100 køer.

»Jo større du bliver, jo mere effektiv kan du blive i din produktion. Det hænger sammen med, at der er skalaøkonomi i produktionen, blandt andet fordi der er en række faste omkostninger, som ikke afhænger af antallet af dyr,« forklarer Jesper Sølvér Schou.

Men en del af forklaringen kan også være, at lammeproduktionen foregår anderledes end fremstillingen af okse-og svinekød. De fleste konventionelle kvæg-og svineproducenter har en intensiv produktion, hvor dyrene er på stald hele deres levetid, men sådan er forholdene ikke for de konventionelle får. De er ofte på græs og er kun på stald nogle få måneder om året.

»Når dyrene er på stald, er det nemt at styre deres tilvækst gennem adgangen til foder, men når de er udenfor, kan man ikke kontrollere dem på samme måde, ligesom det er mere vanskeligt at undgå sygdom og parasitter. Eksempelvis bruger dyrene energi på at bevæge sig rundt, hvilket kan forbedre kvaliteten af **kødet**, men der skal samtidig bruges mere foder pr. kg tilvækst,« siger Jesper Sølvér Schou.

En høj slagtepris

Knuthenlund Gods er en af de danske producenter, der har lammekød som en del af sit sortiment.

Hvert år sælger virksomheden 700 økologiske lam, og fordi de har fravalgt den konventionelle produktion, stiger produktionsomkostningerne yderligere, fortæller Susanne Hovmand, direktør hos Knuthenlund.

»De konventionelle lam får ofte en ensidig foder, der hovedsagelig består af frøgræs, men vi skaber i stedet alsidighed ved at tilføre forskellige urter til foderet, der giver mere nuanceret smag i **kødet**,« siger Susanne Hovmand.

Både konventionel og økologisk lammekød bliver derfor dyrere, fordi der er tale om kvalitetskød sammenlignet med eksempelvis konventionelt svinekød.

»Jeg synes, at det er ærgerligt, at der er stort fokus på prisen, fordi man får en anden smagsoplevelse og en anden kulinarisk oplevelse ved lammekødet end det, vi typisk **spiser** i Danmark.

Man får også en anden kvalitet ved **kødet**, fordi der er tale om **kød**, hvor dyrene går ude og får frisk luft og motion. Skal man have svinekød, hvor dyrene også har haft et frit liv, så koster det også mere,« siger Susanne Hovmand.

Hun fremhæver også slagteprocessen som en faktor, der medvirker til, at lammekødet er dyrere at producere. Der er nemlig en række faste omkostninger forbundet med slagtingen, der ikke er tilsvarende lavere sammenlignet med slagteomkostningerne ved et stort dyr.

»Der er mange hoveder at holde styr på, når lammene skal slagtes. Omkostningerne bliver ikke tilsvarende lavere, fordi dyret er lille, så derfor er lam dyrere at slagte pr. enhed,« forklarer Susanne Hovmand.

Priserne påvirkes af import

I supermarkedets kølediske bliver der både solgt fersk lammekød fra danske producenter og frossen lammekød, der er importeret fra udlandet.

Det er ikke alle forbrugere, der lægger vægt på, hvilket land **kødet** kommer fra, og det kan presse prisen på det danske **kød** ned, hvis forbrugerne ikke ser det dansk producerede **kød** som et kvalitetsstempel, de vil betale mere for, fortæller Jesper Sølvér Schou.

»Det handler i bund og grund om udbud og efterspørgsel. Hvis efterspørgslen på dansk **kød** er større end udbuddet, stiger priserne på **kødet**, siger han og fortsætter: »Men er der et stort udbud af udenlandsk produktion, kan det omvendt betyde, at de danske producenter får presset prisen ned, hvorved den danske produktion bliver mindre,« forklarer Jesper Sølvér Schou.

temasektion@jp.dk

- Både konventionelle og økologiske lam er på græs det meste af året. Får dyrene en varieret foder, kan det give flere smagsnuancer i **kødet**. Foto: Knuthenlund Gods

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN  
Jyllands-Posten

## I 40 dage hvert år lever Ole Backer Mogensen uden kød, alkohol og Facebook

15. april 2017, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 6 (Indland), JESPER HAUÉ HANSEN..., 1092 ord, Id: e63678ec

**Faste: Sognepræst Ole Backer Mogensen faster i 40 dage op til påske. En ekspert vurderer, at flere danskere kan komme til at følge hans eksempel i fremtiden.**

Det er svært at forestille sig, at der kan ske noget værre for en præst end at miste troen på Gud. For Ole Backer Mogensen begyndte det at ske i år 2000. Angsten bredte sig langsomt i hans krop og udviklede sig til en dyb, eksistentiel krise.



I den tilstand besluttede han sig alligevel for at holde fast i noget, som han i næsten 10 år havde praktiseret i tiden op til påske. Og i løbet af 40 dage uden **kød**, alkohol og tv fik han langsomt troen tilbage.

»Det var meget stort for mig. Jeg kan ikke sætte fingeren på, præcis hvad der skete.

Jeg kan bare sige, at angsten blev erstattet af tillid til Gud, og at gennembruddet skete under fasten,« siger han.

Han fremstår på samme tid rolig og intens, den nu 52-årige sognepræst, da han sidder på kontoret i præsteboligen lige ved siden af Græsted Kirke, hvor han har været præst i 12 år. Roen kommer fra den dybe røst og intensiteten fra de opmærksomme øjne, der underbygger hans forklaring om, at han i fasteperioden mellem fastelavn og påske kan mærke, hvordan han bliver mere afklaret og lidenskabelig i forhold til både sin tro og sit liv generelt.

»Det er ikke sådan, at jeg kommer til at føle mig tættere på Gud. Men jeg bliver mindet om mit eget begær og finder på den måde ud af, hvad mit dybeste behov er, nemlig kærligheden til min familie og kærligheden til Gud,« siger han.

## En stærk længsel

Det er uvist, hvor mange kristne danskere der faster, ifølge eksperter som Bent Flemming Nielsen, professor på Københavns Universitets Teologiske Fakultet og forsker i blandt andet religioners ritualer.

Sikkert er det, at der er tale om et mindretal, og at fasten er mere udbredt i lande som Italien og Rusland, hvor en stor del af befolkningen holder sig fra alkohol, **kød** og mejeriprodukter fra askeonsdag - lige efter fastelavn - til påske, eksklusive søndage.

For mens fasten er en stærk tradition i den romerskkatolske og ortodokse kirke, har den aldrig været en del af den protestantiske tradition, som den danske folkekirke er en del af, forklarer Bent Flemming Nielsen.

»Martin Luther var meget kritisk over for fasten og betragtede det som en ydre ting, der ikke havde nogen praktisk betydning i forhold den enkelte persons forhold til Gud. Det betyder ikke, at man som protestant ikke må faste. Men Luther satte med reformationen folk fri, så det ikke længere var et religiøst krav, at man skal faste,« siger han.

Ole Backer Mogensen har som barn i et praktiserende kristent hjem altid vidst, at fasten eksisterede. Det var dog først, da han som ung kirkesanger så flere af kirkens præster udføre ritualer, at han blev inspireret til at følge deres eksempel. Langsomt begyndte han lave en plan for, hvordan han ville faste.

En plan, der nu har fulgt ham i 25 år.

»Jeg holder mig fra **kød**, fordi det er en del af den klassiske faste. Derudover afstår jeg fra nydelsesmidler som kaffe, slik og alkohol, og en gang imellem faster jeg fra alt en hel dag. Den største udfordring for mig i øjeblikket er dog, at jeg i de seneste to år har fastet fra Facebook, som jeg normalt bruger rigtig meget tid på,« siger han.

Én gang er han dog faldet i.

»Jeg blev nødt til lige at tjekke Facebook på min fødselsdag.

Det ville være en skam at gå glip af alle lykønskningerne derinde,« smiler han.

Særligt i den første uge savner han de ting, han faster fra. Den længsel bruger han til at finde ud af, hvad der er vigtigt for ham, og forsøge at udvise afholdenhed over for de ting, som han ikke nødvendigvis behøver.

»Det styrker min evne til generelt at kunne sige nej. At kunne give afkald på fristelserne.

Det er meget undervurderet i vores tid at praktisere afholdenhed. I vores del af verden lever vi i overflod og kan næsten altid få det, vi begærer. Derfor er det vigtigt at bringe afholdenheden i spil. Vi skal lære at holde os tilbage,« siger han.

## Fastens potentiale

Ole Backer Mogensen prædiker selv indimellem om fasten i Græsted Kirke og mener, at folkekirken generelt kan blive bedre til at sætte initiativer i gang, der kan få flere til at få øjnene op for fasten.

»De fleste ved, at muslimer faster en gang om året, så hvorfor ikke fortælle, at vi også har en tradition for det i kristendommen? En tradition, som både kan skabe plads til ro og fordybelse i en tid, hvor mange føler sig pressede, og som samtidig kan få os til at tænke over, om vi kan praktisere et mere bæredygtigt forhold til blandt andet vores madvarer,« siger Ole Backer Mogensen.

Det er langt fra usandsynligt, at fasten i fremtiden kan få rodfæste i en større del af den danske befolkning, mener Bent Flemming Nielsen.

Det skyldes blandt andet, at mange danskere ikke længere er så bange for at være synlige omkring deres tro, siger han.

»Man har blandt andet set det i forhold til pilgrimsvandring, som man nærmest ikke talte om for 20-25 år siden, men som i dag er populært blandt protestanter.

Fasten kan godt komme til at indtage en større rolle i det danske samfund og blive mere almindeligt, end det har været indtil nu. Jeg tror ikke, at det kan blive udbredt til hele samfundet, men det sagtens ende med at vokse sig større,« siger professoren.

For Ole Backer Mogensen handler fasten ikke om at skilte med sin tro - snarere tværtimod.

»Hvis jeg som præst kommer ud til folk, der skænker mig en kop kaffe, så drikker jeg den. Og hvis jeg kommer ud til nogen, der har lavet en god middag, skifter jeg heller ikke med, at jeg ikke **spiser kød**. Jeg faster ikke for at tydeliggøre min tro eller for at tilfredsstille Gud. Jeg gør det, fordi det gør en forskel for mig personligt,« siger han.

indland@jp.dk

Det styrker min evne til generelt at kunne sige nej. At kunne give afkald på fristelserne.

Ole Backer Mogensen, sognepræst.

## Fakta: FAKTA

### Den kristne faste

Den kristne faste starter askeonsdag, der falder 40 dage før påskedag, eksklusive søndage.

I mange kirker, særligt katolske, bliver dagen markeret med en gudstjeneste, hvor deltagerne for eksempel får tegnet et kors på panden med aske eller får strøet aske i håret.

Traditionelt har kristne fastet fra luksusvarer som **kød**, æg og fint hvedemel.

I Danmark ser folkekirken ikke fasten som en kristen pligt.

Fasten handler ifølge folkekirken »aldrig om at sulte, men om at forberede sig til påskefesten«.

- Præst Ole Backer Mogensen er en af de kristne, der hvert år faster op til påske. Foto: Kenneth Lysbjerg Koustrup

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN  
Jyllands-Posten

---

## Debat: Stærkt med opbakning til "spis grønt"-dag

4. juni 2017, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 21 (Debat), 316 ord, Id: e6485611

En ny måling viser, at hver tredje dansker gerne vil have en kødfri dag om ugen i de danske børnehaver, skoler og sygehuse. Lad det give stof til eftertanke i kommunerne op til kommunalvalgkampen.

Henter billede...



I JP 28/ 5 kunne man læse, at hver tredje dansker nu støtter vores forslag om, at de offentlige institutioner og køkkener indfører en ugentlig kødfri "**spis** grønt"-dag.

Det glæder mig rigtig meget, at der er så stor opbakning til en grønnere dagsorden i befolkningen, og jeg håber, at det kan få de politikere, der tidligere har kritiseret forslaget, til at lytte.

Opbakningen viser, at den danske befolkning er klar til at tage klimadagsordenen alvorligt og bidrage til den grønne omstilling, der hvor vi kan. Forslaget om en ugentlig "**spis** grønt"-dag i institutionerne skal bidrage til at nedbringe vores kødforbrug i Danmark.

**Kød** er en af de helt store klimasyndere i vores samfund, og udover at gavne klimaet vil et nedsat kødforbrug også være godt for vores generelle sundhed, fordi vi ifølge World Health Organization (WHO) i gennemsnit **spiser** alt for meget **kød** i Danmark.

Derudover virker det, som om en "**spis** grønt"-dag ikke længere bliver set som et fravalg af **kød**, men et tilvalg af de mange spændende vegetarretter, man kan lave for samme eller endda færre penge.

Det er en enormt positiv udvikling.

Jeg håber, at kommunalbestyrelserne rundt om i landet vil tage forslaget op til vælgermøderne, nu hvor kommunalvalget står lige for døren. Folketingets tåven skal ikke afholde landets kommuner fra at gå forrest, og mange institutioner har allerede gjort det.

Den grønne omstilling kræver politisk vilje, men indtil det sker, er kommunernes og befolkningens opbakning altafgørende. For når først der er tilpas mange, der ønsker en grønnere dagsorden, skal selv de store, etablerede partier nok begynde at lytte. Derfor glæder den nye måling mig rigtig meget.

Christian Poll ordfører for klima og fødevarer i Alternativet.

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

## Kinas gastronomiske landkort

23. september 2017, Jyllands-Posten, Sektion 9 (Rejser), Side 6, PREBEN HANSEN OG RAKEL GJERRILD-HASLUND..., 1727 ord, Id: e66d76be

Fra Pekingand til Sichuanpeber Et af de store verdenskøkkener byder på et utal af smagsvarianter og ting, som vi ikke er vant til at sætte tænderne i. Der er dog store forskelle på de enkelte regioner. Se hvilken del af Kina, der frister dig mest.

Henter billede...

Ni chile ma?« Har du spist? Hvis en velmenende kinesisk bedstefar spørger, om man har spist i dag, så er han egentlig ikke interesseret i at høre, hvorvidt man er sulten, og om man fik nudelsuppe eller pekingand til middag. Han siger bare hej.

»Hvis der er én ting, vi tager alvorligt, så er det ikke religion eller lærdom, men mad,« skrev den kinesiske forfatter Lin Yutang i 1930'erne. Hvis man skal dømme efter mængden af udtryk i det kinesiske sprog, der handler om mad og om at spise, så oplever kineserne i høj grad verden gennem munden. Mange følelser **spises** på kinesisk: Er man udholdende i modgang, så **spiser** man bittert, men er man jaloux, så har man spist eddike, ligesom at man **spiser** sit tab, når man har mistet.

»Mad er Gud for folket,« siger et kinesisk ordsprog for at advare herskere om, at samfundets harmoni forsvinder, hvis folket ikke får mad på bordet. Den tankegang er så grundlæggende, at det ses helt ned i selve tegnet for harmoni; et begreb, der har været centralt for kinesisk verdens-og statsforståelse lige siden Kong Fuzi. Det er nemlig sammensat af tegnene for korn og mund.

Hele paletten på tallerkenen

Det er vidunderlige oplevelser, der venter dén, der tør rejse med munden på vid gab gennem Kina. Det kinesiske køkkens fokus på sundhed og balance, friske råvarer og omhyggelig orkestrering af smage og teksturer er en gave til moderne gourmeter og står i stærk kontrast til forestillingen om, at alt kinesisk mad er friteret og smager ensartet. Lige så ofte mødes det kinesiske køkken med den modsatte idé: At kineserne **spiser** alt med fire ben, undtagen bordet, og alt, der kan flyve, foruden flyvemaskinen.

I Kina serveres en uhyre variation af havdyr, fugle og insekter til banketter og som egnsspecialiteter, mens hverdagsmaden ofte er langt mere simpel. Man kan dog ikke komme uden om, at man i Kina i langt højere grad værdsætter hele dyret. Ben, skind, fødder og indvolde nydes for leverens nøddeagtige fedme, kyllingeføddernes knasende gummi, marv og fedt for den intense umami-smag. Et stærkt krav om råvarernes friskhed

betyder, at man på mange restauranter har dagens fisk svømmende i akvarier, og at hanekyllingerne på markedet står og kagler, indtil kunden har besluttet sig for, hvilken af fuglene der skal ende som frokost. Og når dyret så serveres, er det hele med i gryden.

Til hverdag **spiser** de fleste kinesere dog langt mindre **kød** og fisk end i Vesten. Kina er verdens største producent af ris, hvede og kartofler, og det dominerer hverdagskøkkenet sammen med majs, tofu, svampe, bønner og alverdens forskellige grøntsager. Det vegetariske køkken rækker langt tilbage i tiden, knyttet til buddhistiske og daoistiske klostertraditioner. Ved rigtig mange buddhistiske templer i Kina er der tilknyttet gode vegetariske restauranter på tempelgrunden eller lige i nærheden. Desuden har menigmand kun sjældent haft råd til at spise **kød**, men kødforbruget stiger nu i takt med den økonomiske vækst.E.

Den kogte gourmet og den rå barbar

I Kina er man meget nysgerrig kulinærisk og værdsætter hele paletten af teksturer, konsistenser og smagsvariationer. Der er dog en vigtig undtagelse: I Kina **spiser** man ikke frisk salat - ligesom mange kinesere også ser med skræk på blødkogte æg og røde bøffer. At være rå - sheng - utilberedt og direkte fra marken eller stalden blev i det gamle Kina brugt som udtryk om barbarer, hvorimod kultiverede mennesker blev kaldt for shu, altså kogte eller tilberedte. I Shanghai og Beijing dukker der nu vestlige salat-restauranter op med grøntkål og chia, men typisk i store shopping-centre. Til gengæld er kineserne mestre i at tilbedere med så let en wokstegning eller nænsom dampning, at grøntsagerne knaser sprødt, mens bakterier er blevet linstegt væk.

Et måltid i balance

Nøgleordet for et kinesisk måltid er balance.

Smagsvarianter som sødt (styrker hjerte), surt (lever), bittert (milt), salt (lunger) og stærkt (nyrer) skal være afstemt, og der skal være balance med hensyn til farve, duft, smag og konsistens.

Ifølge traditionel kinesisk medicin har alle fødevarer en medicinsk effekt. Når man har det skidt, er det fordi kroppen er i ubalance: for varm, for kold, for fugtig eller for tør. Det kan man rette op på gennem sin kost og på den måde genfinde balancen. Nogle fødevarer er klassificeret som Yang, der varmer, som f. eks. peber og ingefær, eller Yin, der virker kølende, som agurk og bittermelon. Kølende mad kan kurere en øm hals, som er symbol på kroppens overophedning.

Det lyder flot, men til hverdag **spiser** kineserne alt, hvad der smager godt. Et kinesisk måltid er en social begivenhed, hvor ingen har sin private ret eller menu. Helst sidder man om et stort, rundt bord, der i midten har en halv snes forskellige retter på en drejeskive.

Alle har en lille skål, gerne fyldt med ris, og bruger spisepindene til at tage små stykker fra de fælles retter inde på bordet.

I Kina er det en kunst at vælge retter på restauranter; der skal være noget let og noget tungt, koldt og varmt, stærkt og sødt, gerne fisk, og suppe til sidst, så måltidet bliver en symfoni af smagsoplevelser.

At måltidet er en stor social begivenhed, mærkes også på de traditionelle kinesiske restauranter, hvor det værdsættes, at stemningen er renao, altså varm og støjende. Der bliver talt højt og skålet, mens børnene løber omkring. Dog har finere restauranter ofte både en stor sal og små båse eller værelser, hvis man ønsker et mere dæmpet måltid.

At rejse i Kina er at bevæge sig ud i en af verdens mest komplekse, sundt balancerede og berigende kulinariske traditioner. Kinesere på rejse rejser for at spise. Hver eneste egn, by og landsby har en særlig type nudelsuppe, en lufttørret skinke, der har været berømt landet over i 500 år, eller producerer en type te, der får både professionelle og amatør-aficionadoer til at bruge timer i bus for at besøge netop dén teplantage. At have været i Sichuan uden at have prøvet mapo-tofu eller være gået glip af dongpo-svin i Hangzhou, er som at have været i Beijing uden at have besøgt Den Forbudte By.

Den kulinariske rejselyst hænger sammen med variationen. Det er umuligt at tale om ét kinesisk køkken: Foruden det etniske køkken (minoriteternes), klosterkøkkenet (buddhistiske vegetarretter) og et terapeutisk køkken (der bruges til at helbrede kroppen efter yin-yang-principper), så deles det han-kinesiske Kina op i otte kulinariske regioner. Disse barberes ofte ned til fire hovedkategorier, der svarer til verdenshjørnerne.

### Det nordlige køkken

Det nordlige køkken finder man i Beijing, Shandong og Shanxi. Her i den koldeste del af Kina foretrækker man robust og salt mad: stuvninger, dumplings, intense kraftsupper som mongolsk hotpot samt mængder af kinakål, der både steges og chilisyltes. I det tørre klima dyrkes hvede og hirse i modsætning til det risdyrkende syd. Det er derfor almindeligt at få dampede brødboller til maden, og nudler kan **spises** til alle måltider.

Desuden har det imperiale køkken sat sit præg gennem 700 år i Beijing. Mange retter er kødtunge, smukt anrettet og gør brug af dyre specialiteter som søpølse, pattegris og selvfølgelig den berømte pekingand. Prøv også fattigmandsudgaven af pekingand: Svinestrimler i Beijing-sauce (Jingjiang rousi), hvor svinekød i strimler steges i en salt-sød sojasauce og **spises** med forårsløg og tofu-pandekager. E.

### Det østlige køkken

Landet, der flyder over af ris og fisk, kaldes den østlige del af Kina ved det nedre løb af Yangtze-floden - de store byer som Shanghai, Nanjing, Hangzhou, Suzhou og den sydlige del af Anhuiprovinsen.

Hjemsted for store dele af det klassiske Kinas uddannede elite har dette elegante og forfinede køkken inspireret til tusindvis af digte.

Hjemme på kinesisk er at tænke på åkandesuppe og aborre - et kinesisk ordsprog, der stammer fra dengang, en embedsmand forlod sin post i det nordlige Kina, fordi han ikke længere kunne udholde sin længsel efter Hangzhous milde åkandesuppe (chuncaitang) og den friskdampede aborre. Her **spises** fisk, svin og sprøde grøntsager som vandkastanje og lilje-blomsterløg. Smagspaletten er domineret af det søde og smagen dan, som betyder lys eller let og beskriver en kogestil, hvor man kun med nænsom hånd tilføjer lidt salt, ingefær og andet let kryddring. Her dampes fisken ofte, og krabberne druknes bogstaveligt i den gule vin fra byen Shaoxing. Tørret Jinhua-skinke og sprøde lynstegte rejer er også specialiteter fra egnen. Desuden kommer de bedste sojasaucer herfra, hvorfor det at rødbræse **kød** med en blanding af kvalitetssoja, brun farin og krydderier er en hel genre for sig selv (f. eks. Dongposvin fra Hangzhou).

### Det vestlige køkken

Den bredeste smagspalet får man hos Sichuankøkkenet i vest - fra højspændt brug af chili til cremet tofu, mildere syltede chilier og chilisyltet kål, raffinerede sursød-dressinger og bitre grøntsager.

Hemmeligheden bag de særdeles velsmagende retter ligger i den sikre kombination af de fem smagselementer: sød, sur, bitter, stærk og salt. De foretrukne råvarer er ganske simple i modsætning til de sofistikerede køkkener i nord og øst - her forvandles en aubergine, tofu, lidt svampe, peanuts, kylling, svine- og oksekød til vilde smagsoplevelser ved rundhåndet brug af stjerneanis, koriander, hvidløg, chili i alle varianter og det særlige krydderi sichuanpeber.

### Det sydlige køkken

Sydpå i Hongkong og Guangzhou finder man det kantonesiske køkken. I modsætning til det tunge og salte nord-køkken og det stærkt krydrede vestlige køkken værdsættes retterne for deres grad af xian, friskhed eller naturlighed. Tilberedningen foregår ved at dampe eller lynstegte ingredienserne, så maden både forbliver helt sprød og frisk, men også så den naturlige smag intensiveres.

Dim sum stammer herfra og findes i utallige udgaver - som f. eks. sprødstegte, små forårsruller og som kunstnerisk udformede dejpakker med fyld af **kød** og grøntsager. De små elegante retter serveres i små kurve og ofte til te, som morgenmad eller forret. Og så

er det her, at folk er kendt for at spise alt, hvad der rører på sig. Blandt delikatesserne er abehjerner, ugler, skildpadder, katte og slanger.

rejseredaktionen@jp.dk

Mange følelser **spises** på kinesisk: Er man udholdende i modgang, så **spiser** man bittert, men er man jaloux, så har man spist eddike, ligesom at man **spiser** sit tab, når man har mistet.

Den bredeste smagspalet får man hos Sichuan-køkkenet i vest - fra højspændt brug af chili til cremet tofu, mildere syltede chilier og chilisyltet kål, raffinerede sursød-dressinger og bitre grøntsager.

Fakta: REJSEN DERTIL

Der er flere direkte forbindelser fra København til Kina. Ny rute til Hongkong åbner i foråret 2018.

PREBEN HANSEN & RAKEL GJERRILDHASLUND er forfattere til Turen går til Kina.

- Det er især i de sydlige provinser som Guangxi og Guangzhou, at man gerne **spiser** det meste af, hvad der kryber, flyver og svømmer. Foto: Martin Thomas
- Tv: Dampede boller med fyld, baozi, er en fortræffelig morgemadsspise på farten, som nu kan fås landet over. Foto: Martin Thomas
- Af det kinesiske køkken kan den kulinariske rejsende lære at værdsætte bløde, gummiagtige konsistenser som fintsnittet oksemave og braiseret søpølse. Foto: Martin Thomas
- Sprødristet and **spises** med tynde pandekager, hoisin-sovs og forårsløg i Beijing, mens man sydpå gerne dypper andestykkerne i blommesovs. Foto: Martin Thomas
- I Xi'an og i vestliggende provinser som Gansu fylder den muslimske huiminoritet gaderne med en em af nystegt lam, spidskommen, hvidløg og koriander. Foto: Martin Thomas

---

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

**MORGENAVISEN**  
**Jyllands-Posten**

## KARENS KLUMME: Så spis dog de græskar -for eksempel som chips

13. oktober 2017, Jyllands-Posten, Sektion C (Mad & Vin Efterår), Side 2, SUNDHEDSREDAKTØR KAREN LYAGER Karen Lyager er sundhedsredaktør på JP/ Politikens Forlag og skriver fast om mad og motion på [jp.dk/karenlyager](http://jp.dk/karenlyager)..., 679 ord, Id: e674ea65

**Græskar er altså ikke kun til pynt, mener Jyllands-Postens sundhedsredaktør Karen Lyager, der går med tanker om at stifte Græskargnaskernes Protestbevægelse.**

[Henter billede...](#)

Hvad har de stakkels græskar dog gjort os? Supermarkederne og udstillingsvinduerne bugner af de orange plantekugler omkring Halloween, men kun et fåtal ender med at blive spist. I stedet bliver de snittet om til skræmmende bøhmænd, brugt som fyrfadsstager og rådner op.

Nogle mennesker ynder ligefrem at gå amok på de sagesløse græskar med stiksav, boremaskine og mørtelblander, og på YouTube kan man møde adskillige folk, der fyrer græskar af i regulære kanoner eller excellerer i at skyde dem med automatvåben. Splat! Men helt ærlig, hvorfor egentlig? **Spis** nu de græskar i stedet.

Jeg har selv snittet rigtig mange græskarkatte og græskartigre med mine unger uden at skænke det en tanke, at man også kunne spise sit kunstværk.

Når først de var skabt og havde været lysende lanterner for en aften, glemte jeg alt om dem, lige indtil de lå som triste, sammenfaldne klumper af råddenskab uden for hoveddøren. Vi skulle bare have spist dem lidt før.

Så nu har jeg besluttet mig for at udnytte mine egne to hokkaido-græskar rub og stub - som protest mod græskarmyrderierne og det groteske i, at så sund en grønsag bliver markedsført så massivt hvert år, men får lov at rådne op, mens ungerne fylder sig med det slik, de har tigget sig til. Måske skulle jeg stifte Græskargnaskernes Protestbevægelse? Selv har jeg skullet vænne mig til smagen af græskar, der godt kan være lidt flad og trænge til en håndsækning fra mere markante smagsgivere.

Jeg var ret skuffet, første gang jeg smagte græskar naturel. Det var ikke en grønsag, man sådan lige kunne købe, dengang jeg var barn, men jeg stødte på dem i bøger og film fra

USA og fantaserede om, hvor godt de smagte.

Måske havde jeg forestillet mig noget meget mere krydret og intenst; en smag, der matchede den flotte orange farve og de begejstrede beskrivelser fra "Det Lille Hus på Prærien". Især den bog i serien, der handlede om Almanzo - Luras kommende mand - der som dreng lammetævede sin hjemegns voksne farmere i en konkurrence om egnens største græskar ved at lade det suge mælk til sig i stedet for vand.

Mange af de amerikanske græskaropskrifter indeholder voldsomme mængder sukker, men heldigvis kan man også få græskarkødet til at træde i karakter ved at gå den friske vej med citron, peber og grønne krydderurter. Fat knivene og lad os komme i gang med de græskar.

## DE SUNDE GRÆSKAR

Græskarkød indeholder mange mættende kostfibre.

Det indeholder også betakaroten, der omdannes til A-vitamin i kroppen og er med til at holde dine øjne i form.

Græskarkerner indeholder hele to stoffer, som gør det lettere at sove: aminosyren tryptofan og magnesium, og magnesium gavner derudover dit hjerte, bl. a. ved at styrke dets pumpefunktion og sænke blodtrykket.

Planteøstrogen i olien fra græskarkerner kan ligeledes sænke blodtrykket, og det enkeltumættede fedt i kernerne gavner kolesteroltallet og beskytter mod blodpropper.

## GRÆSKARCHIPS MED ROSMARIN OG ROSENPEBER

Det skal du bruge Skallen af 1 hokkaido-græskar Olivenolie Rosenpeber Rosmarin Salt Tyndskræller Plasticpose Bagepapir Sådan gør du 1. Tænd ovnen på 160 grader.

2. Vask græskarret og tør det grundigt 3. Skær tynde chipsflager af skallen med tyndskrælleren.

Du kan sagtens fortsætte og lave chips af **kødet** under skallen også, hvis du vil have større portion.

4. Knus rosenpebrene i en morter eller mas dem med en kokkekniv 5. Tag en plasticpose og hæld et par skefulde olivenolie derved sammen med rosenpeber og rosmarinkviste.

Fyld græskarchipsene derved og ryst og ælt forsigtigt rundt med posen, til olie og krydderier er godt fordelt.



6. Fordel chipsene på ovnplader dækket med bagepapir.

Drys lidt salt over.

7. Bag dem, til de begynder at få stegeskorpe. I min ovn tog det ca. 20 minutter, men hold godt øje med dem. Vend dem med en paletkniv og bag videre på den anden side. De har typisk ikke brug for ret mange minutter i anden omgang.

8. Lad bagepapiret incl. chips glide over på et køligt underlag og lad dem blive helt kolde og sprøde. **Spis** den samme dag. Det er intet problem, for de er stærkt vanedannende.

karen.lyager@jppol.dk

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

---

MORGENAVISEN  
Jyllands-Posten

## Vinbjergsnegle er en nyttig ven

6. august 2017, Jyllands-Posten, Sektion 9 (Bolig), Side 4, LINE JENSEN, KIRSTEN MARIE JUEL JENSEN..., 665 ord, Id: e65c003a

Har du haven fyldt med vinbjergsnegle, skal du ikke være bekymret. De gør ingen skade på dine planter eller grøntsager. Til gengæld kan de **spises**, og selv **spiser** de dræbersneglens æg.

Henter billede...

Hvad kendetegner en vinbjergsnegl?

Vinbjergsneglen er den største snegl i Danmark med et hus, der er op til 4,5 cm højt og 4 cm bredt. Sneglehuset er mat bleggult, gråligt eller brunligt med mørkebrune bånd og har 4,5-5 vindinger.

Sneglen selv er hvidgul eller grågul. Vinbjergsnegle lever især på bakker og i kratområder.

Egentlig er den ikke så hyppig en gæst i private haver, men du finder nok alligevel nogle stykker af dem - især efter milde vintre. De er mest udbredte i Østjylland. Om vinteren lukker vinbjergsneglen sit hus med en kalkforsegling og overvintrer sådan, indtil foråret kommer. Ser du mange vinbjergsnegle i haven, skal du ikke blive bekymret, da bestanden som regel er meget stabil.

### Det siger loven om vinbjergsnegle

Selv om du skulle være træt af at have vinbjergsnegle i din have, må du ikke fjerne dem. For vinbjergsneglen har været fredet siden 1991. Du må dog gerne samle sneglene ind til eget brug, hvis du vil spise dem. Men sørg for at indsamle på forskellige lokaliteter, så du mindsker risikoen for, at enkelte bestande udryddes. Indsamling i kommercielt øjemed er derimod ikke tilladt. Til gengæld findes der sneglefarme, hvor snegle produceres direkte til madlavning. Og det er lovligt.

Vinbjergsnegle kan altid parre sig - de behøver ikke bekymre sig om, hvilket køn de er. Parringen finder sted i maj eller juni. De to snegle rejser forkroppen i vejret og trykker fodsålen mod hinanden og kan stå oprejst sådan i flere timer. De skyder kalkstave imod hinanden, hvilket har en stimulerende funktion, og derefter overfører de sædceller til hinanden ved hjælp af et parringslem.

Sædcellerne befrugter æggene i deres æggestokke, og så er begge snegle gravide.

Nogen tid efter parringen graver sneglen sig halvt ned i jorden, og her lægger den 60-70 kuglerunde æg. Efter få uger klækker æggene til små sneglelarver med et ganske lille, næsten gennemsigtigt hus. Vinbjergsneglen lever mest af grønne plantedele og nedfalden frugt, men kan også spise døde dyr og affald. De **spiser** normalt ikke så meget, at du skal være bekymret for, at de kan ødelægge noget i din have. Så nyd synet af dem, og lad dem være.

### Kan vinbjergsnegle udrydde dræbersnegle?

Der er opstået en myte om, at vinbjergsnegle kan spise dræbersnegle, men det kan de ikke. Det menes dog, at vinbjergsneglene **spiser** dræbersneglenes æg. På den måde kan de måske være med til at holde bestanden af dem nede. Men der skal dog nok mere end et par vinbjergsnegle til at udrydde dræbersneglene i din have, hvis du har mange af dem.

### Munke kom med vinbjergsnegle

Vinbjergsnegle blev udbredt af munke i middelalderen.

De avlede snegle i klosterhaverne og spiste dem. Især i deres fastetid spiste de mange snegle, fordi det ikke blev regnet som rigtigt **kød**.

Omkring mange herregårde og borge blev der også på den tid udsat mange vinbjergsnegle, for at de skulle avles og bruges i madlavningen.

Artiklen er publiceret i samarbejde med Bolius.

## Fakta: KAN DU SELV SAMLE OG TILBEREDE VINBJERGSNEGLE?

Vinbjergsnegle anses som en delikatesse. Hvis du selv har lyst til at samle snegle til at spise, skal du gøre sådan her: Indsaml sneglene i august, hvor de er helt færdige med at yngle. De er nemmest at finde i regnvejr. Indsaml kun store, veludviklede snegle med en husstørrelse på mindst 3-4 cm. Indsaml kun det antal snegle, du kan spise - som forret er 6-8 snegle til hver person rigeligt. Lad sneglene gå i et par dage i trækasser med låg og lufthuller. Undgå salt eller sand. Sneglene skal blot gå her for at tømme spiserør og tarm for affaldsstoffer. Afliv sneglene hurtigt i spilkogende vand. Lad dem koge et par minutter, og tag dem derefter op. Træk sneglenes snoede indvoldssække ud af huset med en lille totandet gaffel, mens de stadig er lunkne. Afslim derefter sneglene i flere hold kogende letsaltet vand. Skrub sneglene let med en lille børste for at få de sidste slimrester af. Kog sneglene færdige i 2-3 timer sammen med forskellige krydderurter.

- Vinbjergsneglen er en fredelig størrelse. Den er ikke så hyppig en gæst i de private villahaver, da den foretrækker at bo i krat og på bakker. Foto: Line Jensen

---

### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådgivelsesstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

23. december 2016, JP Aarhus, Sektion 5 (JP Aarhus), Side 4 (Aarhus), JONAS HVID..., 645 ord, Id: e60a4535

## På torvet på Ingerslevs Boulevard var folk ikke i tvivl, da JP Aarhus spurgte dem om, hvad der står på deres menu juleaften: And eller and og flæskesteg.

Henter billede...

Juletræer står side om side ved flere af stadepladserne, og juledekorationer er på sortimentet hos de handlende.

Duften af gran blander sig med ostesælgernes signatur denne onsdag midt i december på torvet på Ingerslevs Boulevard.

Den 42-årige Lani Sørensen har udset sig en nordmannsgran, som sælgeren Stefan Kristensen pakker ind i et net og sætter en fod på.

Hun betaler 280 kr. via Mobilepay og får et tak samt ønsket om en god jul med på vejen.

Og med juletræskøbet er rammerne for en god jul ved at være sikret for Lani Sørensen, der også har fået styr på julemenuen.

»Vi **spiser** and. Det er fordi, det er en tradition. Det har jeg altid fået som barn, og så har jeg bare fortsat. Slægt følger slægters gang,« siger Lani Sørensen, der tilføjer, at hun har købt anden hos Aarstiderne og skal nyde den juleaften sammen med sin mand og sine to børn.

50 bestillinger af ænder And kommer også på bordet juleaften hos hovedparten af aarhusianerne, fremgår det af en meningsmåling, som analyseinstituttet Wilke har lavet for JP Aarhus. 73 pct.

skal eller forventer at skulle spise and juleaften. Og i flere hjem bliver and suppleret med flæskesteg, som 43 pct.

forventer at mæske sig i.

Kalkun og gås er sjældnere syn på menukortet hos aarhusianerne - kun henholdsvis 6 og 4 pct. har udsigt til at spise disse fugle.

Også alle dem, JP Aarhus taler med på torvet, fortæller, at deres julemenu består af and eller and og flæskesteg.

Hos Kolind Slagterens vogn er der blevet bestilt ænder gennem den seneste tid, oplyser slagtermester Jan Thomsen.

Omkring 50 bestillinger på friskslagtede ænder fra Raunsmed i Nordjylland trods prisen på ca. 400 kr.

Flæskesteg er en sællert »Jeg sælger ikke ret mange ænder i forhold supermarkederne, fordi de kan sænke priserne til noget, vi slet ikke kan være med til. Og det er udenlandske ænder. De ænder, jeg sælger, og de ænder, de sælger på frost, kan man ikke sammenligne,« siger slagtermesteren, der tilføjer, at hans ænder er fritgående og anbefalet af Dyrenes Beskyttelse.

Hans store sællert er flæskesteg, og han forventer at sælge 200 kg på ordre i ugen op til jul samt »alt det løse ved siden af«, som han udtrykker det.

Denne onsdag middag har Jan Thomsen lige taget skiltet ned for bestilling af ænder, fordi de skulle være bestilt senest den 10. Alligevel gik fem andehungrende kunder ikke forgæves, da slagtermesteren havde bestilt ekstra.

Dem efterspørger en af stamkunderne, Steffen Holst, ikke, da han stiller sig op foran slagtervognen.

»I dag skal jeg bare have en lille sylte og en frikadelle,« siger den 63-årige efterløner til Jan Thomsen, der finder **kødet** frem og pakker det ind.

Vundet to ænder i golf Men Steffen Holst er langt fra nogen andefornægter.

Tværtimod. Han har vundet to ænder i golf, og sammen med flæskesteg er andesteg et fast element juleaften: »For det første kan jeg godt lide det, og så er det er også en tradition. Det har jeg fået lige siden, jeg kan huske,« fortæller Steffen Holst.

I den anden ende af torvet får 26-årige Linda Strandby sikret sig et juletræ. Studinen er ikke i tvivl om, hvad der kommer på bordet juleaften, som hun skal fejre med sin moster, onkel og fætter.

»Jeg skal have and,« siger Linda Strandby og uddyber hvorfor: »Det har jeg altid fået. Jeg elsker and. Det er en tradition,« siger hun og skridter hen ad torvet med juletræet under armen.

jonas.hvid@jp.dk

Fakta: Julemenuen

Måling baseret på i alt 1.045 interview med et repræsentativt udsnit af befolkningen i perioden fra den 25. november til den 5. december 2016.

Citeres analyserne i andre medier, skal kilde oplyses: "Wilke for Jyllands-Posten". NOTE: Der er en statistisk usikkerhed på +/-1,97 procentpoint på totaler. Den statistiske usikkerhed angiver det interval, målingen med 95 pct. sandsynlighed rammer inden for.

- Lani Sørensen købte et juletræ på Ingerslevs Boulevard. Anden, som er fast julemiddagstradition i hendes familie, har hun købt via Aarstiderne. Foto: Kenneth Lysbjerg Koustrup

---

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



## Drop jagten på superfood: Du spiser super i forvejen

7. september 2017, Jyllands-Posten, Sektion C (Viva), Side 10, BETTINE ROMME ANDERSEN..., 783 ord, Id: e667808f

Det er som at smide penge ud af vinduet, hvis du shopper den ene slags superfood efter den anden. Hav i stedet fokus på varieret kost, lyder rådet.

Henter billede...

Begrebet superfood er her, der og alle vegne. Den ene dag skal man drikke og spise sig sund med matcha-te, gurkemeje og chia-frø, den næste dag er det hvedegræs, gojibær og acai.

Men hvad er op og ned, og er det overhovedet noget, vi har brug for? Slet ikke, mener klinisk diætist Anne Louise Knudsen og seniorforsker ved DTU Fødevarerinstitutionen Anja Pia Biloft-Jensen.

»Superfood er jo ikke et begreb, som videnskaben bruger, men et begreb, nogen bruger for at promovere deres fødevarer,« siger DTU-forskeren og bakkes op af diætisten.

»Det er plattenslageri og penge ud af vinduet, for der er ikke noget i den her verden, som vi kan spise eller gøre, som har en mirakuløs virkning.

Det findes ikke. Den type mad, bær, pulver findes ikke,« siger Anne Louise Knudsen fra Diætologen.

»Jeg tror, at folk gerne vil købe troen på, at det er den nemme udvej. Men der er ingen nem udvej. Det handler om almindelig sund kost og motion, men det er bare ikke særligt sexet at sige,« siger Anne Louise Knudsen.

Det samme mener Anja Pia Bilotto-Jensen.

»Det, der sikrer os, at vi får de næringsstoffer, vi har behov for, er netop, at vi **spiser** varieret, og at vi **spiser** inden for de gængse fødevarergrupper, som er frugt, grønt, fuldkorn, fisk, **kød** og mælkeprodukter,« siger hun.

Og der er netop videnskabeligt belæg for, at disse fødevarergrupper fremmer sundheden og forebygger sygdomme, siger DTU-forskeren.

»Vi skal spise inden for alle fødevarergrupper, og selvfølgelig er der forskel på, hvor meget man skal spise inden for de forskellige grupper, men hvis vi holder os til kun at spise specifikke fødevarer, så er der stor sandsynlighed for, at vi ikke får det, vi har brug for,« siger Anja Pia Bilotto-Jensen.

»Hvis du kun **spiser** blåbær, fordi du tror, det er superfood, så kommer du i underskud af forskellige næringsstoffer,« siger hun.

Så når superfood, som eksempelvis moringablade bliver markedsført med, at det indeholder syv gange så mange C-vitaminer som en appelsin, så er det fuldstændig ligegyldigt.

»Danskerne får nok C-vitamin i forvejen. Det er ikke noget, vi er i underskud af i forhold til hverken sundhed eller de anbefalinger, der ligger,« siger Anja Pia Bilotto-Jensen.

Så vi behøver ikke disse nye eksotiske frø, bær, blade eller pulverprodukter, som lover endnu flere vitaminer og antioxidanter.

»Vi har ikke brug for ekstra antioxidanter og vitaminer, hvis vi **spiser** vores 400 gram varieret grønt om dagen,« siger Anne Louise Knudsen.

At købe disse ofte dyre fødevarer og produkter er ikke noget, som Anja Pia Bilotto-Jensen vil fraråde - der er bare ikke noget generelt behov for det.

»Man skal ikke holde sig fra nye fødevarer, de kan sagtens være sunde og bidrage til en sund kost. Men at fokusere på det alene, det vil jeg ikke gøre,« siger hun.

Hvis DTU-forskeren skulle anbefale noget som værende superfood, så er hun ikke i tvivl.

»Frugt og grønt, fisk og fuldkorn. Masser af det. Det er virkelig superfood,« siger hun med et smil på læben.

temasektion@jp.dk

## Fakta: FORBRUGET AF WELLNESS-FØDEVARER STIGER

- Jagten på sundhed får danskerne til at købe flere wellness-fødevarer.
- Wellness-fødevarer beskrives som fødevarer, som enten er særligt sunde, "fri for"-produkter eller produkter, som er tilført eksempelvis mere protein.
- Sidste år brugte vi 22,1 mia. kr. på wellness-fødevarer.
- Det er en stigning på 1,5 mia. kr. på fire år.

Kilde: Finans.dk.

## THERESA BREITENSTEINS TIPS TIL ANDRE

Insister på at blive sendt videre til en ekspert, hvis din læge ikke kan forklare dine symptomer.

Gør det naturligt for dig at vide, hvordan du ser ud i skridtet. Da Theresa Breitenstein blev diagnosticeret, troede hun, at grunden til hendes smerter kunne være for store kønslæber. Det viste sig, at de var ædt af sygdommen.

Det anede hun ikke, for hun havde aldrig set på sine kønsdele.

Tag eventuelt et billede i et spejl af dine kønsorganer med jævne mellemrum, hvis du er diagnosticeret, så du selv kan holde øje med udviklingen og fortælle din læge om den.

Køb "Kvinde kend din krop" til din datter, og gør det naturligt at kende til, hvordan ens kønsdele ser ud.

Eksperimentér med forskellige former for naturlige olier, som kan lindre, og som kan gøre det nemmere at have sex.

Prøv for eksempel cannabisolie blandet med kokosolie i stedet for fedtcreme, der kan få en til at føle sig... ja, fedtet. Bemærk, at olien skal være uden THC, som er ulovligt.

Meld dig ind i [www.lichensclerosus.dk](http://www.lichensclerosus.dk) Det betyder mere, end du tror, at tale med andre, der går igennem det samme.



Tag din kæreste med til en klinisk sexolog, så han også får mulighed for at høre mere om og få sat ord på det, der sker.

- Chiafrø, matcha, pollen, morbær, japanske kirsebær og gojibær opfattes i dag som superfood, som skulle være ideelt som kosttilskud. Men forskningen indikerer ikke, at vi i vores del af verden har brug for andet end en varieret kost med masser af grøntsager, frugt, fisk og fuldkorn, påpeger seniorforsker ved DTU Fødevarerinstitutionen Anja Pia Biloft-Jensen. Foto: Colourbox Theresa Breitenstein har haft symptomer i cirka 15 år, men blev først diagnosticeret for tre år siden. I den mellemliggende tid er hun blevet sendt hjem fra lægebesøg med alt fra svampekreft til en bemærkning om at holde op med at ryge og dyrke sex. Foto: Casper Dalhoff

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN  
Jyllands-Posten

## Anm: Skønsangen og idyllens endeligt

28. oktober 2017, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 18 (Kultur), RACHEL EINARSSON..., 536 ord, Id: e67a2528

Der er **kød**, vandpjaske og frisk servering på menuen i en ny opera af Line Tjørnhøj. Musikalsk storhed er imidlertid helt uden for menukortet.

Henter billede...

*OPERA AGONY LINE TJØRNHØJ, KOMPONIST OG LIBRETTIST Solister: Bl. a. Robert Koller, Daniel Carlsson og Anna Ottertun Godsbanen, Aarhus Torsdag 3*

Vand på pose, akustiske køkkenlyde som musik, synkroniseret madlavning og servering for publikum er nogle af de nytænkte elementer i operaen "Agony", som er en af komponisten Line Tjørnhøjs seneste produktioner.

Emnet for det nye værk er et opgør med en stærk patriarkalsk kultur. Som eksempel har Line Tjørnhøj valgt et forhold, hvor en søn vender hjem til sin familie som en forandret mand: Hans seksualitet er anderledes end faderens, hvilket ødelægger stemningen og det gode måltid. I den forstand følger operaen de seneste års trend med at bringe seksualitet og især homoseksualitet på banen, som man aktuelt er stødt på mange steder i både kunstens og mediernes verden.

Publikum er med

For så vidt er emnet dog nok nyt i operasammenhænge.

Hvad det kunstneriske og installationsmæssige angår, er der tale om en helt anderledes operaoplevelse, som også søger inddragelse af publikum.

Der er i alt fem karakterer involveret i handlingen: en mor, en far og parrets søn og datter. Den tyske basbaryton Robert Koller spiller både faderen og slagteren, Il Padre, og sønnens kæreste, Robin, som er plastikkirurg.

Der synges på bl. a. italiensk, svensk og engelsk, og et hold jordanske kvinder har været med i produktionen af den mad, der serveres.

Sønnen Angel spilles af den svenske kontratenor Daniel Carlsson, og rollen som moderen, der har en nonverbal funktion, varetages af Michelle Appelros.

Publikum og de medvirkende er samlet på scenen; i midten udspiller handlingen sig, og ude langs siden sidder publikum. Hver enkelt stol er udstyret med et lille indbygget bord, og nogle af de medvirkende serverer løbende de forskellige velsmagende retter for publikum. Meningen er, at publikum skal opleve at deltage i familiemiddagen, som ødelægges af sammenstødet mellem far og søn.

Den voldelige slagter

Denne følelse er tilstedeværende i begyndelsen, da man **spiser** sammen med de medvirkende. Men efterhånden som konflikten optrappes mellem far og søn, måltidet bliver ødelagt og handlingen fortsætter, virker det ikke så koordineret, at publikum fortsætter med at spise. Somme tider er man desuden for koncentreret om maden og går glip af detaljer på scenen. Rent symbolsk er der imidlertid et samspil mellem sønnen, faderens **kød** og blod, og det **kød**, man får på tallerkenen.

Rent vokalt leverer Daniel Carlsson og Robert Koller flot og fyldigt. Il Padre fremstilles som den ekstremt macho-agtige og voldelige slagter, der vil have ordentligt **kød** og ikke fesen vegetarmad; også hans eget familiære **kød** og blod ønsker han i en bestemt form, og i hans arier er der indflettet griselyde, så han virker dyrisk og frastødende.

## Et fint forbillede

Som orkester hører man en duet af cello og violin, mens to køkkenassistenter laver koordineret lyd af f. eks. knives sliben på en sten, vandpjask i et kar og vridning af grøntsager. Alt i alt et meget slankt og enkelt udtryk, som modsiger operaens tradition om storhed, skønhed og velklang. Man undres over, hvordan de medvirkende overhovedet aner, hvor de er i teksten, da der er tale om en fragmenteret, dissonerende og i højere grad talende musikalitet frem for en egentlig melodisk.

Hvorvidt denne opera vil have et liv fremover, kan der kun gisnes om. Nogen ørehænger er den ikke. Men flere idéer i konstruktionen kunne fint danne forbillede for nye operaer.

rachel.einarsson@jp.dk

- Familieidyllen er erstattet af en trykkende stemning, da sønnen Angel åbenbarer sin sig for patriarken Il Padre. FOTO: BIGUM ANDERSEN

---

### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN  
Jyllands-Posten

---

## Blandt krøllede grise, hidsige gæs, landmænd og sørøvere

7. december 2016, JP Aarhus, Sektion 5 (JP Aarhus), Side 6 (Aarhus), ANNE HJERNØE..., 1957 ord, Id: e6040d9a

Gårdliv: Restauranterne Hærværk og Domestic er så begejstrede for Lone Landmand og Søren Sørøvers gård ved Odder, at de laver pop op-spisesteder i laden hver sommer. I weekenden er der julemarked med stader, der sælger bl. a. ost, kunsthåndværk, juletræer, vin, øl og mjød.

Onsdag den 7. december 2016 »Vi kalder vores hund for Nilfisk, fordi den er lugter lidt af gammel støvsuger,« fortæller Lone Landmand.

Hun klapper kærligt en af gårdens tre hunde og fører mig ind i køkkenet, hvor ilden brænder lystigt i brændeovnen.

Jeg sætter mig i en solstråle ved spisebordet, hvor Lone serverer varm te og hjemmebagte brunkager.

I ved, den tynde, sprøde slags, dem der knaser og giver en lyst til at tømme skålen, helt selv.

På Brandbygegaard ved Odder, tæt på Horsens Fjord, bor Lone Landmand og Søren Sørøver. Udover de tre adopterede hunde, som ingen andre ville have, bor her sunde høns, ungarske krølgrise, geder, får, kaniner og en hidsig gås.

Her dyrker de druer til vin, brygger deres eget øl, laver æblemost og -cider samt et væld af grøntsager.

Lone og Søren er selvforsynende.

De lever af det, de kan producere på gården, kombineret med et hav af foredrag, en stor håndfuld bogudgivelser udgivet på eget forlag, samt markeder til jul og sommer. To af Aarhus' velrenommerede restauranter, laver også pop up-restaurant i laden i sommermånederne, så der er masser af liv på gården.

Lone og Søren tit bliver præsenteret for spørgsmålet om, hvorfor de ikke har "et rigtigt arbejde". Altså sådan et 8 til 16-job, hvor man tager af sted om morgenen og kommer hjem igen om aftenen.

»Jeg har faktisk haft et rigtigt arbejde engang,« fortæller Lone.

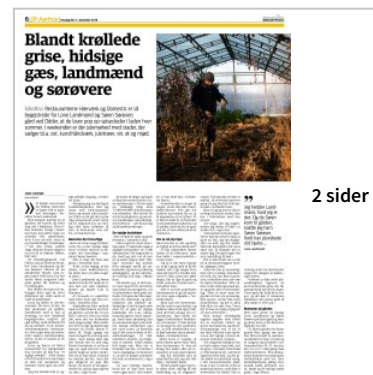
»Dengang jeg var færdig på Landbohøjskolen, blev jeg ansat som forskningsassistent, og senere som timelærer.

Efter en tid gik det op for mig, at jeg havde svært ved at stå til regnskab for en chef.

Jeg ville have friheden til selv, at bestemme over mit liv,« fortsætter hun.

Beslutter det fornuftige »Selv om vi har meget frihed i vores liv, er der mange dage hvor vi bliver nødt til at beslutte det fornuftige,« supplerer Søren Sørøver.

»Der er ting, der bare skal gøres,« fortsætter han.



»F. eks. er det vigtigt, at det lykkes med køkkenhaven, for ellers har vi jo ikke noget at spise.« Lone Landmand og Søren Sørøver havde for nogle år siden fast job som madskribenter på bladet Ude & Hjemme.

»Vi leverede to opskrifter med fotos hver uge fem år i træk,« fortæller Lone.

»Opskrifterne blev indledt med en lille historie om livet på gården, så folk fik et indblik i vores liv. Det var et fint job, men det var forbundet med megen pligt. Man skulle levere hver uge og skulle tage hensyn til, hvilke læsere vi skrev til. Nogle gange var man tvunget til at stå og lave retter, man måske ikke lige selv havde lyst til den dag.

Derfor besluttede vi os for at sige op, også selvom vi ikke havde noget at sætte i stedet.

Det var jo ikke fordi, vi tjente en formue på det, men det gav alligevel en god lille bund. Nu skriver vi så bøger i stedet for, og har lige udgivet nr. seks,« siger Lone.

At skrive til bøger og blade er ikke det eneste skriverseri, Lone og Søren gør i. De har også en velbesøgt blog med 75.000-90.000 sidevisninger om måneden. Her skriver de om livet på gården, og om deres mærkesager som økologi, dyrevelfærd, selvforsyning og klimaforandringer.

De vigtige budskaber »Der er både de søde og gode historier,« fortæller Lone.

»Men også de mere alvorlige sager. Vi udsender også et dagligt nyhedsbrev til 1.500 abonnenter. Det begyndte vi på, fordi jeg selv var så træt af, at starte dagen med "dårlige" nyheder. Jeg surfede hver morgen rundt på nyhedssider og læste om død og ødelæggelse, og det påvirkede virkelig min dag,« tilføjer hun.

»Så tænkte jeg, at det kunne være skønt hvis det første man læste om morgenen, var et nyhedsbrev med gode nyheder.

Om grise der fik unger, solen der skinnede, og gulerødderne der piblede op.

Samtidig vil det så også være med til, at gøre de vigtige budskaber om f. eks. klimaforandringerne mere spiselige, fordi man pludselig kan se sammenhængen i det små.

For mange mennesker kan det være svært, at forholde sig til det store billede af klimaforandringer.

At indlandsisen smelter, og isbjørnen er presset, virker måske lidt langt væk. Men når vi fortæller om det, vi mærker i vores dagligdag, fornemmer vi, at det er meget nemmere for folk, at relaterer til,« siger Lone.

»Vi kan tydeligt mærke, hvad der er sket bare med vores egen jord i den årrække, vi har boet her,« fortsætter Søren.

»Grundvandet er steget så meget, at der ofte står vand i køkkenhaven. Det gør det sværere og sværere for os, at få afgrøderne til at lykkes. Vi er blevet nødt til, at forså alle vores grøntsager indenfor, og så plante dem ud én ad gangen for at være sikker på at de overlever.«.

Om at slå dyr ihjel

Men hvorfor er det egentlig så vigtigt at dyrke alting selv? »Vi har simpelthen mistet lysten til de fødevarer, man kan købe i supermarkedet,« svarer Lone.

»Og så er det mest logiske jo, at gå i gang med at dyrke maden selv. Lige meget hvor man går hen for at købe ind, synes vi ikke, man kan købe noget, der er lige så godt og friskt, som det vi dyrker selv,« fortsætter hun.

»Det er en helt anderledes fornemmelse at gå ud og høste sine egne afgrøder,« fortæller Søren.

»Man kan selv bestemme, hvilke sorter man dyrker, og behøver ikke at slå sig til tåls, med det lille udvalg, der er i butikkerne. Især **kødet** der ligger i køledisken i butikkerne er forarmet. Vi har fjernet os så langt fra det oprindelige, at folk efterhånden tror, at **kød** kommer fra en plastikbakke,« fortsætter han.

Mens Lone er vegetar, så **spiser** Søren gerne **kød**. Men kun derhjemme. Er han på besøg hos andre eller på restaurant, er han også vegetar.

»Jeg har besluttet kun at spise **kød** fra dyr, jeg selv slår ihjel,« fortæller Søren.

»På den måde tager jeg hele tiden aktiv stilling til mit kødindtag og til slagteprocessen.

Når jeg står overfor et måltid, så overvejer jeg hver gang om jeg har lyst til at spise **kød**,« fortsætter han.

Han er i gang med at skrive en bog om alle de tanker, han har i forbindelse med den proces.

»De dage, når jeg slagter, mister jeg lysten til **kød** i et stykke tid,« siger han.

»Men lysten kommer igen.

Det er ikke så svært for mig, at spise en fisk, jeg har fanget, eller en and, jeg har skudt.

Men når jeg slagter et af vores egne dyr, så mangler det jo næste dag. Det gør noget ved min indstilling til **kød**.« Det er ikke fordi, de er ude på at menneskeliggøre dyrene, påpeger Lone: »Men de har jo personlighed.

Det er måske nemmere for folk, der har flere hunde, at se, at de ikke er ens, selv om de ligner hinanden. Men sådan er det altså også med grise og geder. De er vidt forskellige.

Men så snart man begynder at tale om personlighed og dyr, syntes folk man disneyficerer, og det er altså ikke det vi er ude i her. Vores dyr er bare en rigtig vigtig del af vores tilværelse.« Man kunne selvfølgelig sagtens angribe hele idéen fra en teoretisk vinkel, og skrive om tanker og det følelsesmæssige ved at slå et dyr ihjel. Men for Lone og Søren er det vigtigt, at have afprøvet teorierne i praksis.

»De ungarske krølgrise har en helt anden type **kød**, end de grise, vi kender. Deres **kød** er fedtmarmoreret, nærmest ligesom **kobe-kød**, og det giver **kødet** en fantastisk smag.

I det konventionelle landbrug er der jo blevet avlet så meget på dyrene, at alt fedt er forsvundet fra **kødet**. Det er virkelig synd, for det betyder noget for smagen af **kødet**,« siger Søren.

»Grisene er ikke avlet på i uendelighed, ligesom de konventionelle grise, der får kæmpe kuld når de får unger.

Vores grise får kuld på to unger, og det kan vi nemmere håndterer, det passer godt til den måde vi lever på.«.

## Markeder på gården

Hvis man gerne vil besøge Lone Landmand og Søren Sørøver på deres gård og smage deres mad, er der flere muligheder for det.

»Vi åbner gården for besøgende flere gange om året.

Der bliver holdt to sommermarkeder hvert år, et i juni og et i august, og så holder vi julemarked den 10.-11. december, så vi er i fuld gang med forberedelserne. På julemarkedet kommer en masse gode stadeholdere med ost, mel, kunsthåndværk, pålæg, chokolade, kaffe, juletræer, vin, øl, mjød og alt muligt andet godt,« siger Søren.

Lone og Søren har også lavet sommermarked i fire år, og de er hvert år meget velbesøgte.

»Til markederne rykker vores familie ud for at hjælpe.

Det første år stod Søren og jeg og gemte os hernede i køkkenet, for at kunne følge med efterspørgslen på mad,« fortæller Lone.

»Men folk, der kommer på besøg, vil jo gerne "se girafferne".

De kommer for at besøge os og tale med os. Så nu er familien rykket i køkkenet, og Søren og jeg står og serverer oppe i laden hvor markedet foregår.« Lørdag aften til sommermarkedet slutter Lone og Søren af med et folkekøkken.

Her bespiser de 120 mennesker ved borde, hvor alle blander sig med hinanden.

Til maden kan man så købe vores hjemmelavede drikkevarer, og mange af dem der kommer har telte med, så de kan blive og sove,« siger Søren.

»Ja, nogle putter sig altså også bare på halmballerne i laden efter middagen og falder i søvn der,« supplerer Lone.

### Pop up-restauranter

Hver sommer rykker også to kendte Aarhus-restauranter, Hærværk og Domestic, ind på gården for at lave pop uprestaurant.

Konceptet er følgende: Begge restauranter sender en tjener og en kok ud på gården, og så kan man komme og spise fra onsdag frokost tom. søndag frokost seks uger i træk. Kokkene får lov til at høste det, de kan bruge i køkkenhaven, og resten køber de hos små producenter.

De laver mad og serverer under åben himmel, hvis vejret er til det.

Det er ifølge Lone Landmand, en kæmpe succes: »Folk sidder på halmballer rundt om store kabeltromler som bruges til bord. Vi sælger vores hjemmelavede øl, vin, æblecider og -most til maden, og kokkene har sørget for, at det passer sammen.

Det gør, at der er utrolig meget liv på gården, og det er rigtig fedt.« Men gæsterne begyndte også at dukke op søndag aften efter restauranternes lukketid.

»De kunne ikke rigtig forstå, at der ikke var middag søndag aften også. Så fik jeg fat i Ole fra Oles Pizza, og spurgte, om ikke han ville komme forbi og lave pizza.

Første gang dukkede der 150 mennesker op,« fortæller Søren.

»Vi havde slet ikke plads til så mange mennesker,« supplerer Lone.



»Men de fandt tæpper og slog sig ned på græsset. Ugen efter dukkede der 200 mennesker op. Ole løb tør for dej, og måtte opfinde begrebet "solidaritetspizza", hvor folk måtte dele de pizzaer, der var, til en meget lav pris. Vi lærte på den hårde måde, hvor meget dej der egentlig skal til for at lave pizza til 200 mennesker.

jpaarhus@jp.dk

Jeg hedder Landmand, fordi jeg er det. Og da Søren kom til gården, kaldte jeg ham Søren Sørøver, fordi han plyndrede mit hjerte Lone Landmand.

Fakta: BLÅ BOG Lone og Søren

Lone (Vitus) Landmand 49 år.

Lone har tre børn på 22, 25 og 27 år fra et tidligere forhold.

Søren (Kvist) Sørøver 39 år.

Søren har to børn på 9 og 12 år fra et tidligere forhold.

De mødte hinanden, da Søren kom forbi gården for at købe grøntsager. Tredje gang, han kom forbi, blev han der.

Man kan følge Lone Landmand og Søren Sørøvers blog her: [lonelandmand.wordpress.com](http://lonelandmand.wordpress.com).

Den 10.-11. december er der julemarked på Brandbygegaard.

- Dyrene er en naturlig del af gårdens liv, og af og til skal de slagtes. Så mister man lysten til **kød**, når det er ens egne dyr, som Søren Sørøver siger.
- Lone Landmand og Søren Sørøver bor på Brandbygegaard ved Odder og er i mange henseender selvforsynende. Gårdens produktion rækker endda til pop op-restauranter, sommer-og julemarkeder. Fotos: Kenneth Lysbjerg Koustrup

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN  
Jyllands-Posten

## VIDEN: 10 tips til madlavning: Myter eller madkunst?

16. juli 2017, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 18, SAM WONG New Scientist..., 2128 ord, Id: e656076f

Der findes mange gode tips og tricks i køkkenet til, hvordan man f. eks. opnår saftigt og mørt **kød** eller undgå tårer, når løgene skal snittes. Mange af de mest almindelige madlavningstips gør ingen reel forskel, mens andre ligefrem ødelægger smagen eller øger risikoen for madforgiftning.

Henter billede...

Hvis man nævner videnskab og madlavning i samme sætning, vil de fleste nok tænke på molekylær gastronomi.

Videnskabelige teknikker har pustet nyt liv til den finere madlavning, men man behøver hverken flydende kvælstof eller sfære-teknikker for at udnytte fordelene.

Glade køkkenentusiaster kan lære meget af videnskaben. Især hvis de ved, hvilke gode madlavningstips der rent faktisk gør en forskel.

Det viser sig, at der er mange af de mest almindelige råd, som ikke gør den store forskel, mens andre ikke gør noget for at fremhæve smagen. Nogle øger sågar risikoen for madforgiftning. Vi har testet nogle af de mest almindelige tips og tricks for at finde ud af, hvilke man skal holde sig til, og hvilke man bør forkaste.

© New Scientist.

Madrester skal køles ned inden de sættes i køleskabet

Hvad gør man med rester fra aftensmaden? Nogle sætter dem direkte i køleskabet, mens andre lader dem stå og afkøle ved stuetemperatur først. Hvad er det mest rigtige? Rationalet med ikke at sætte varm mad ind i køleskabet er, at man gerne vil undgå temperaturstigninger inde i køleskabet, fordi det øger risikoen for bakterievækst i andre madvarer.

Men det er faktisk kun et problem, hvis man skal afkøle en stor beholder med noget meget varmt, som f. eks. suppe. Anbefalingen er i stedet, at man bruger små beholdere, som hurtigt kan køles ned, og at man stiller alle rester på køl med det samme. Dette skyldes, at der er mange bakterier, som formerer sig hurtigt ved temperaturer mellem 20 og 50 ° C. Forkert nedkøling af fødevarer på restauranter er hvert år skyld i 50 udbrud af fødevarerelaterede sygdomme i USA.

De britiske sundhedsmyndigheder anbefaler, at man **spiser** sine spaghettirester inden for to dage, fordi spaghetti kan indeholde bakterier, som er i stand til at formere sig, selvom de befinder sig på køl. Frosne rester kan holde sig i op mod fire måneder.

Ris bør tilberedes og **spises** samme dag. Det skyldes bakterien *Bacillus cereus*, som findes i utilberedt ris, og som forårsager diarré og opkast. Bakterien danner sporer, der kan overleve kogningen.

Disse sporer danner et giftstof, der er modstandsdygtigt over for varme, og det betyder, at en tur i mikrobølgeovnen ikke gør risresterne sikre at spise.

Man skal marinere sit **kød** for at få mere smag

Man skal marinere sit **kød** og lade det stå natten over, ikke? Noget tyder på, at det slet ikke er nødvendigt. Det er faktisk kun salt, små sukkermolekyler og enkelte syrer, som kan trænge længere end nogle få millimeter ind i **kødet**. Smagsstoffer og smagsmolekyler gør ikke ret meget andet end at dække overfladen, så der er ikke meget at vinde ved at lade **kød** marinere i flere timer.

Syrer, som f. eks. citronsaft, denaturerer proteiner og kan gøre **kødet** smattet. Så i stedet for at lægge **kødet** i marinade kan det være en god idé at gnubbe krydderier ind i **kødet** på ydersiden.

Æg skal på køl

Hvor bør man opbevare sine æg? Engang var anbefalingen at stille dem på køl for at undgå bakterievækst. I Storbritannien var der et stigende antal salmonellatilfælde i kyllinger i 1970'erne og 1980'erne. Bakterierne gjorde ikke hønsene syge, men blev overført til æggene.

»Medmindre at æggene var hårdkogte, var bakterien fortsat levedygtig og kunne gøre mennesker syge,« siger Barbara Lund fra Quadram Institute, der forsker i fødevarer og sundhed.

Siden da har man vaccineret de fleste høns i Storbritannien mod salmonella. Og det tiltag har virket.

I 1997 var der 33.000 tilfælde af salmonellaforgiftning. I løbet af bare fem år med vaccinen var tallet halveret. I dag kommer 90 pct.

af alle æg mærket Lion Quality fra vaccinerede høns.

I Danmark vaccinerer man ikke, men i stedet har man et særligt salmonellaprogram, der bl. a. omfatter hyppige kontroller, varmebehandling af foder og høje hygiejnestandarder.

Lidt skidt skader ikke

Lidt skidt skader ikke, vel? Det er sådan, at jord kan indeholde skadelige bakterier som E. coli, der i værste fald kan være dødelig.

Men faktisk kan bakterier på frugt og grøntsager være endnu mere skadelige end de bakterier, som findes i rå **kød**. Det er derfor, at sundhedsmyndighederne anbefaler, at man vasker al frugt og grønt for at fjerne evt. jord, og særligt hvis man har tænkt sig at spise dem rå.

Til gengæld skal man undgå at vaske rå **kød**: Man risikerer at sprøjte bakterier rundt i køkkenet, og tilberedningen af **kødet** slår bakterierne ihjel.

Souffléer er djævelsk svære at lykkes med

En soufflé behøver ikke at give sved på panden. Souffléer minder om marengs: Man pisker luft ind i sine æggeghvider og folder dem ind i en dej. Så sætter man dem i ovnen og ser, hvordan de hæver smukt op, når luftboblerne udvides i varmen.

Ifølge madskribenten Harold McGee, som interesserer sig for madlavningens kemi, er luftboblerne dog kun skyld i omkring en fjerdedel af hævningsen. Resten skyldes vand, der fordamper.

Når souffléen afkøles, forsvinder noget af luften fra boblerne, og vanddampene kondenserer. Det er derfor, at en soufflé skal serveres med det samme. Ellers når den at falde sammen.

Hvis man bager sin soufflé ved lavere temperaturer over længere tid, vil den hæve mindre op, men til gengæld forhindrer det i højere grad, at den falder sammen, fordi varmen lettere trænger ind og gør midten mere fast. Det er også vigtigt at smøre formene. Hvis dejen sidder fast på kanterne, hæver souffléerne for lidt, eller de hæver ujævnt.

Høj varme lukker porerne i **kødet**, så saften ikke siver ud

Der er stadig kokke, som siger, at man indledningsvist skal stege **kødet** ved høj varme for at forhindre, at saften i **kødet** siver ud. Forsøg har dog vist, at hvis man steger identiske bøffer, så de får den samme kernetemperatur, så vil bøffer, der er tilberedt ved lavere varme og derefter brunet, ofte være mere saftige end bøffer, der først er brunet og derefter stegt.

Hvorfor? En højere temperatur får muskelfibre til at trække sig mere sammen, hvorved der presses mere saft ud.

Hvis man gerne vil holde på saften i **kødet**, er det bedste, man kan gøre, at lade **kødet** hvile efter tilberedning. I takt med at muskelfibre afkøles, udvider de sig og holder bedre på saften.

Det er rigtigt, at det giver mere smag, hvis man bruner **kødet**.

Dette skyldes Maillard-reaktioner: Når sukre og aminosyrer reagerer, sædvanligvis i forbindelse med varme, så frembringer de en lang række smagsstoffer, som bidrager til den karakteristiske smag hos en lang række fødevarer lige fra bøffer til popcorn. Det er Maillardreaktioner, som forvandler brød til toast og gør kartofler sprøde og smagfulde. Men i processen dannes der også akrylamid, og dette gør sig især gældende i stivelsesholdige fødevarer, der bliver tilberedt ved høje temperaturer. I kroppen omdannes akrylamid til glycidamid, der kan binde sig til dna og forårsage mutationer.

Dyreforsøg har vist, at indtag af akrylamid kan være kræftfremkaldende.

Det er mere usikkert, hvilken effekt akrylamid har på mennesker, og om de mængder, vi indtager, er farlige. For at være på den sikre side er anbefalingen, at man begrænser grilning og friturestegning samt undgår at branke eller brænde fødevarer.

Pasta skal tilberedes i spilkogende vand

Mange italienske kokke sværger til at koge deres pasta i rigelige mængder spilkogende vand. Forklaringen er, at vandet hurtigere kommer i kog igen i en stor gryde, samtidig med at den ekstra plads forhindrer pastaen i at klistre sammen.

Det er sandt, at hvis man tilsætter den samme mængde pasta i en mindre gryde, så vil vandets temperatur sænkes mere sammenlignet med den store gryde. Til gengæld skal der den samme mængde energi til for at bringe vandet tilbage i kog i begge gryder, og muligvis går det endnu hurtigere i den lille gryde, fordi den har et mindre overfladeareal.

I forhold til at pastaen klistrer sammen, sker dette primært i løbet af det første minut eller to af kogningen, når stivelseskornene svulmer op og brister. Hvis man rører i pastaen de første par minutter, kan man sagtens bruge en lille gryde. Faktisk kan man slukke for varmen og blot lægge et låg på, uden at det går ud over resultatet.

Det skyldes, at stivelse gelatiniserer ved omkring 82 ° C, hvilket er et godt stykke under vandets kogetemperatur på 100 ° C.

Man må ikke fryse madvarer ned igen, som har været tøet op

Om det er sikkert at fryse fødevarer ned igen, afhænger af, hvordan man har tøet dem op.

Det handler kort sagt om temperaturer.

Hvis man har holdt sig under 4,5 ° C, befinder man sig på den sikre side. Ved højere temperaturer begynder bakterier at formere sig.

Det er derfor, at det er bedst at tø madvarer op i køleskabet. Såfremt at madvaren ikke er begyndt at blive dårlig, kan man fint fryse den ned igen. Det er også o. k. at tø fødevarer op i mikrobølgeovnen eller i vand, men i så fald bør man tilberede dem øjeblikkeligt.

Det kan være farligt at tø fødevarer op på køkkenbordet, fordi bakterier formerer sig hurtigt ved stuetemperatur. Der er f. eks. derfor, at man aldrig bør fryse is ned, som er smeltet. Ifølge forsker i fødevarer sikkerhed Barbara Lund kan listeria monocytogenes bakterier overleve lang tid i is. Bakterien er skyld i alvorlige infektioner og kan være fatal for personer med et svagt helbred. Bakterien er i stand til at formere sig ved temperaturer helt ned til 3 ° C.

En anden grund til, at man ikke skal fryse is ned igen, er, at den aldrig bliver lige så lækker. Når man laver is, bliver den som oftest rørt undervejs i processen, så der kommer luft mellem iskrystallerne.

Smeltet is, der fryses igen, vil i stedet blive til en hård klump.

Plastic er mere hygiejnisk end træ

Skærebrætter af plastic er efter sigende mere hygiejniske end dem af træ. Dette skyldes, at bakterier kan sætte sig fast i træet og blive siddende der.

For at afprøve denne teori "smittede" Dean Cliver, der forsker i fødevarer sikkerhed, skærebrætter i henholdsvis træ og plastic med bakterierne E. coli og salmonella. Hans forsøg viste, at 99,9 pct. af alle bakterierne døde i løbet af tre minutter på træskærebrættet, mens ingen af dem døde på plasticskærebrættet.

Han lod derefter de smittede skærebrætter stå natten over. Resultatet var, at bakterierne havde formeret sig på plasticskærebrætterne, mens han ikke fandt nogen levende bakterier på træskærebrætterne dagen efter.

En af ulemperne ved skærebrætter af plastic er, at de lettere får ridser og skæremærker fra knive, hvor bakterier kan trives. Skærebrætter af træ er generelt hårdere, og deres porøse struktur betyder, at bakterierne forsvinder ned under overfladen, hvor de bliver fanget.

I dette miljø har de ikke gode vækstbetingelser, og efter noget tid dør de. Når det er sagt, så anbefaler eksperter i fødevarer sikkerhed, at man skifter sine skærebrætter ud, når de har mange ridser.

Plasticskærebrætter skulle være fuldkommen sikre efter en tur i opvaskemaskinen, hvis de vaskes ved høje temperaturer. Og uanset hvordan man rengør sit skærebræt, skal man sørge for at tørre grundigt, idet bakterier har brug for fugt for at kunne vokse.

Det bedste råd er dog fortsat, at man bruger forskellige skærebrætter, så rådt **kød** og andre fødevarer som f. eks. grøntsager holdes adskilt.

Det gælder, uanset om man bruger plastic-eller træskærebrætter.

Risotto skal røres hele tiden

Når man laver risotto, skal man tilsætte sin fond langsomt og under konstant omrøring. Traditionalister fastholder hårdnakket, at denne teknik sikrer en ensartet tilberedning og perfekt konsistens.

Den cremede konsistens skyldes stivelse, der opløses. Risottoris indeholder to forskellige typer stivelse: amylose, der består af lange, lige og tætpakkede kæder, samt amylopectin, som har en forgrenet struktur. Den konstante omrøring og langsomme tilsætning af fond frigiver amylopectin, i takt med at riskornene gnubbes mod hinanden, og væske presses gennem forgreningernes hulrum.

Amylosen ændrer sig ikke væsentligt, og det er med til at sikre, at risen fortsat har lidt bid.

Men ifølge kokken J. Kenji Lopez-Alt stammer stivelsen fra små, fine partikler, der sidder på riskornenes overflade, og han siger, at det er tilsætningen af væske, og ikke omrøring, der påvirker frigivelsen af stivelse. Hvis man skyller risene, inden man koger den, fjerner man stivelsen, og risottoen bliver ikke lige så fløjlsblød. Lopez-Alt har desuden påvist, at kraftig omrøring i nogle minutter, når risottoen er tæt på at være færdig, giver et lige så perfekt resultat.

Spørger man Matt Hartings, som underviser i madlavningens kemi ved the American University i Washington DC, har traditionalisterne måske alligevel en pointe.

Jo mere stivelse, der frigives i væsken, jo tykkere bliver risottoen.

Ved at tilsætte fonden gradvist kan man bedre styre konsistensen.

»Men hvis man har kontrol over sine ingredienser helt fra begyndelsen af, vil en metode, hvor man slet ikke rører, give præcist den cremethed, som man ønsker at opnå,« siger han.

Indland@jp.dk

Ris bør tilberedes og **spises** samme dag. Det skyldes bakterien Bacillus cereus, som findes i utilberedt ris, og som forårsager diarré og opkast.

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN  
Jyllands-Posten

## MADTJEK: Et smagfuldt punktum for en smagfuld fest

13. august 2017, JP Aarhus, Sektion 5 (JP Aarhus), Side 11, TINA BRYLD..., 398 ord, Id: e65e58a1

Det kan godt være, at der var rigeligt med regn på lørdagens Smukfest. Til gengæld kunne man varme sig med den gode mad.

Henter billede...

Vel er der ikke mange asiatiske toner på Smukfest.

Asiatiske smagsnoter er der derimod flere af.

En af de markante er københavnske Lélé, der for anden gang er rykket ind i skoven i Skanderborg og serverer mad, der kan **spises** med en vis ynde med blot en gaffel.



Menuen er enkel: karrykalkun eller barbecuesvin med eller uden ris.

»Jeg kan rigtigt godt lide barbecuen,« siger tjeneren og forklarer, at **kødet** er lavet sous vide og derefter er marineret i en ordentlig håndfuld asiatiske krydderier og svitset.

Den anbefaling kan jeg ikke sidde overhørig. I løbet af ingen tid har jeg et lækkert måltid, der til overflod ser sundt ud. For oven på det supermøre **kød** og de dampende varme ris ligger en lille symfoni af grøntsager.

Sprøde gulerodstave, strimler af porrer og kimchi og nogle stykker rød chili, der kan anbefales, hvis man fryser lidt. De får sveden til at springe, men ikke på den ubehagelige måde.

Det er på mange måder en praktisk ret. For her på festivalen både går, står og sidder man og **spiser**, og lige denne tallerken kan klare det hele.

Den ret får uden slinger i valsen en stor anbefaling.

Den smager godt, og den mætter på den gode måde.

Mad på bål

Et asiatisk pift er der også over den hotdog, som man får hos Gourmensch, der tilbereder maden over åben ild og generøst nok også har tændt bål på pladsen foran, som man kan varme sig ved. En god ting under lørdagens silende regn.

Her kan man få en hotdog, en skovhotter, med pølse og brød - velsmagende begge dele - ristet over ild og serveret med spidskål, gulerødder, frisk koriander, asiatiske pickles, banh mi-marinade, der går i smagsmæssig spænd med yuzu-mayonnaisen, og knuste flæskesvær på toppen af det hele. Man kan også få den med hele flæskesvær.

Folk, der går forbi, kaster misundelige blikke på min hotdog. Med god grund.

Det er et hurtigt måltid, men det er fastfood på den allerbedste måde.

Det gælder her som de andre steder på festivalen: Man får en smuk service.

Det gælder også der, hvor jeg henter dagens dessert.

Det er på aarhusianske Can Blau, som har sat et større køkken op, hvor tjenere og kokke sprudler af godt humør.

Her kan man få koldskål med vanilleis og kammerjunkere.

Prøv den. Den er det perfekte punktum for en smagfuld festival.

tina.bryld@jp.dk

- Oven på det supermøre **kød** og de dampende varme ris ligger en lille symfoni af grøntsager. Det er lækkert.

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN  
Jyllands-Posten

## Julefrokostens grønne klassiker

18. december 2016, Jyllands-Posten, Sektion 9 (Bolig), Side 14, MIKKEL BÆKGAARD..., 711 ord, Id: e6085ebb

Især i Vendsyssel og Sønderjylland er grønlangkål svær at komme udenom til julefrokosten. Men selv om retten har samme navn, er der forskel på den i nord og syd. Skal kålen f. eks. snittes fint, og skal den stuves med fløde, og hvad skal man spise til?

Henter billede...

Ægte nordjyder og sønderjyder - og sikkert også mange andre - får en lille tåre i øjenkrogen, når en af julefrokostens største klassikere rammer bordet. Køn er den ikke, men det er julemad på den anden side sjældent.

Men smagen er noget helt særligt i grønlangkål, som er kogt grønkål, gerne stuvet med lidt mælk eller fløde - og serveret med brunede kartofler, røget flæsk og måske en god kålpølse eller medisterpølse.

Og grønlangkål er en ægte juleklassiker, fordi det er en ældgammel ret, som viser, hvordan man spiste i gamle dage. Det fortæller Inge Adriansen, tidligere museumsinspektør ved Museum Sønderjylland og ekspert i danske egnsretter: »Grønkål har været en af de allervigtigste grøntsager, vi har haft. Det er ikke tilfældigt, at en køkkenhave i gamle dage blev kaldt en kålgård.

Grønkålen er sund og robust over for frosten og var før i tiden en af de vigtigste kilder til c-vitamin gennem vinteren. Og så er grøn kålen fortræffelig at koge sammen med svinekød fra saltkarret. Kålen er god til at trække salten ud af **kødet** og kan bruges i både supper og gaffelretter,« fortæller Inge Adriansen om den klassiske, danske juleret.

Engang var det hverdagsmad

Ifølge Inge Adriansen er de fleste af de danske juleretter netop gamle egnsretter, som vi i dag især **spiser** ved højtiderne. Dengang var det hverdagsmad, som i juletiden fik et skud luksus med f. eks. kanel, fløde eller lignende. Og netop grønlangkålen er et rigtig godt eksempel på en gammel ret, der har hængt ved ved jule-og nytårstid - og som er forskellig fra egn til egn, selv om den hedder det samme.

»I Vendsyssel er det sædvanligvis sådan, at man koger kålen meget mør. Nogen koger den i en hel time - og andre endnu mere. Nogen siger, at den skal være så mør, at man kan purere den gennem en sigte og så bagefter presse al væden ud - det hedder at kruste kålen. De krustede kålboller fryser man så i god tid før jul, hvorefter man snitter kålen ret fint med en kniv, inden kålen kommer på panden med noget fedtstof og tilsættes piskefløde, så den koger tyk. Den serverer man så med skiver af kogt flæsk og måske en medisterpølse,« siger Inge Adriansen.

Anderledes er det i Sønderjylland, hvor grønlangkål er mere grov og kålsmagende sammenlignet med den nordjyske variant.

Grønnere farve i Sønderjylland

»I Sønderjylland skyller man kålen, koger den og hakker den, evt. gennem en kødhakker. Når man skal spise kålen, varmer man den op med noget flæskesuppe kogt på røget flæsk. Generelt er den røgede smag ret vigtig her, hvor man også serverer røget flæsk til og stort set altid kålpølser, der er pølser med en kraftig røget smag. I Sønderjylland kan man også godt komme lidt fløde i, men grønlangkålen er her mere grøn i farven, da den ikke er jævnet så meget,« fortsætter hun.

Hvordan de lokale grønlangkålstraditioner er opstået, mener Inge Adriansen lidt skyldes tilfældigheder - også selv om mange egnsretter er et udtryk for de økonomiske og handelsmæssige forhold, der eksisterede i gamle dage. Men navnet grønlangkål er i dag misvisende, mener hun.

»Ordet langkål henviser til, at man havde lange stykker af kål i retten - at den altså ikke var hakket fint. Ofte nippede man bare grønkålsbladene af ribben og kogte den. I dag burde man faktisk kalde den for grønkortkål, fordi den bliver hakket,« siger museumsinspektøren med et smil. N.

bolig@jp.dk

I dag burde man faktisk kalde den for grønkortkål, fordi den bliver hakket.

Inge Adriansen, museumsinspektør, Museum Sønderjylland.

#### Fakta: VENDSYSSELSK GRØNLANGKÅL

Masser af frisk grønkål 5 dl sødmælk 5 dl piskefløde Salt Sukker Evt. en anelse eddike Rib grønkålen og skyl den godt. Blancher kålen i letsaltet vand et par minutter. Kog den blancherede kål i en suppe eller bouillon fra kogt, letsaltet flæsk i mindst 45 minutter, gerne mere.

Køl kålen af. Form den kogte kål til runde boller og hak dem groft med en kniv. Form igen runde boller af den hakkede kål. Varm grønlankålen op i en gryde eller en pande med fedt fra flæsket.

Tilsæt mælk, fløde, salt og lidt sukker og eventuelt en sjat eddike.

Kog kålen tyk på panden og server med flæsk, medister og lignende - og gerne med sennep, rødbeder og brunede kartofler.

- Grønlankål serveres helt klassisk med brunede kartofler og f. eks. røget skinke, flæsk eller medisterpølse - og meget gerne flere slags **kød**. Foto: Mikkel Bækgaard

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

# Verdensmestre i at leve længst: I Japan bliver folk 83,7 år

27. august 2017, Jyllands-Posten, Sektion C (Livsstil Otium), Side 22, LARS DALSGAARD..., 1128 ord, Id: e6631eda

De **spiser** meget fisk, drikker lidt alkohol og lægger kun sjældent vejen forbi en fastfoodrestaurant. Japanerne er verdensmestre i at holde sig i live.

Henter billede...

Japan er kendt for mange ting. Storbyer fyldt med skyskrabere og neonlys, smukke bjerge og sushi. Men Japan er også verdensmester i at holde sine indbyggere i live.

83,7 år bliver den gennemsnitlige japaner.

Det er 3,1 år mere end den gennemsnitlige dansker, hvis udløbsdato i disse år forventes at indtræffe 80,6 år efter fødslen.

Mennesker har altid været optaget af at holde sig i live, og mange forskere har forsøgt at forklare, hvorfor det lige netop er japanerne, der lever længst tid. Et studie fra 2016, som er foretaget af Japans Center for Folkesundhed, forklarer førstepladsen med øboernes varierede kostvaner, som er kendetegnet ved at være mådeholden, ved at hente sine kulhydrater fra grøntsager og ris og ved at være fattig på forarbejdede fødevarer og mættet fedt.

Japanerne **spiser** mere fisk end den typiske vesterlænding. Og så er der alt det, de ikke **spiser** og drikker så meget af - rødt **kød**, saltede færdigretter og alkohol.

I intet andet rigt og veludviklet land udgør svær overvægt så lille et problem som i Japan.

Kun 3,6 pct. af japanerne har en BMI, der overstiger 30, som er den internationale standard for svær overvægt. Til sammenligning vil 32 pct. af amerikanerne blive betegnet som svært overvægtige, mens det samme gælder for 13 pct. af danskerne.

Af samme årsag har japanerne nogle af de laveste satser for hjertesygdomme, kræft og slagtilfælde i hele verden.

## Mange dør af overarbejde

Japanerne er som sagt kendt for mange ting, og ikke alt er rosenrødt og taler for en lang levealder i det lille ørige mod øst. F. eks. har Japan en striks arbejdskultur, som betyder, at mange arbejder mere end 12 timer om dagen, og som har ført til udtrykket "Karoshi" - død ved overarbejde.

Det Nationale Råd for Ofre for Karoshi vurderer, at op mod 10.000 japanere hvert år dør som følge af overarbejde. Og en undersøgelse, som den japanske regering har foretaget,

konkluderer, at en ud af fem japanere er i fare for at dø på grund af arbejdspress.

Det til trods er Japan stadig verdensmestre i at holde døden fra døren. Foruden kosten - som er den vigtigste årsag - forklarer forskere fra Tokyos Institut for Gerontologi dette med, at landet har et velfungerende sundhedssystem, hvor de fleste er dækket af en sundhedsforsikring, den sociale tryghed som følger af, at mange i Japan er ansat på en livstidskontrakt, samt de tætte familiebånd, som der er i landområderne.

Sidstnævnte er dog ved at smuldre, forklarer Asger Røjle Christensen, der følger udviklingen i Japan, hvor han også bor og arbejder, bl. a. som journalist, forfatter og foredragsholder.

»Japans ældre har knoklet med at få tregenerations-familierne, som man typisk boede i indtil for 30-40 år siden, til at fungere - lige så længe de har kunnet hænge sammen. Men den teknologiske og holdningsmæssige udvikling er imidlertid gået så hurtig, og vandringerne fra land til by er ligeledes gået så hurtig, at den unge kernefamilie og bedsteforældrene i dag ofte bor i hver sin ende af landet,« siger han.

### Ældre hjælper de allerældste

Mærkeligt nok er motion ikke noget, der ret ofte lægges den store vægt på, når spørgsmålet om japanernes evne til at blive gamle skal besvares.

Til gengæld fremhæves det fra tid til anden, at den ældre del af befolkningen ofte lever et aktivt liv.

Som Asger Røjle Christensen fortæller, har det i lang tid været normen, at især japanske mænd bruger nogle af de ekstra år, som den længere levetid efterlader dem, til at fortsætte med at arbejde efter deres pensionsalder. En nødvendighed, som den japanske regering ivrigt forsøger at understøtte, da landets befolkningstal rasler ned, samtidig med at mere end en fjerdel af befolkningen er over 65 år.

Og tager de ældre ikke en ekstra tørn på arbejdsmarkedet, bruger de ofte en betydelig del af deres fritid på at passe og pleje de allerældste og svageste i samfundet. Enten på privat basis hjemme i familien eller som medlem af frivilliggrupper i lokalsamfundet, hvor man laver mad sammen i ældrecentre eller på anden vis bidrager til at skaffe de meget gamle i samme lokalsamfund en tålelig tilværelse, forklarer Asger Røjle Christensen.

»Husk på, at mange af de små landsbysamfund ude på landet er rene og skære pensionistsamfund.

Ikke kun de unge, men også de midaldrende er langt væk, inde i byerne. Du møder ikke ret mange under 65 år. Det kan kun fungere, fordi de knap så gamle tager en tørn for de ældste,« siger han og fortsætter: »I gamle dage blev man gemt af vejen i bryggerset, når

man ikke længere kunne rokke rundt i de hektiske storbyer eller de uvejsomme landsbyer i bjergene. Men nu er hver ottende japaner over 75 år, så man kan ikke længere undlade at indrette sine byer og transportmidler, så ældre, gangbesværede og handicappede også kan komme rundt, og de er blevet langt mere synlige i gadebilledet,« siger Asger Røjle Christensen.

Og har du som japaner først rundet de 60 år, kan du ikke blot forvente at blive 83,7 år, som rubrikken i denne artikel antyder, men hele 86 år, som er den forventede levetid for folk, der har klaret sig så langt.

temasektion@jp.dk

Fakta: LEVETID

Kvinder

1. Japan: 86,8 år 2. Singapore: 86,1 år 3. Spanien: 85,5 år 3. Sydkorea: 85,5 år 5. Frankrig: 85,4 år 6. Schweiz: 85,3 år 7. Australien: 84,8 år 7. Italien: 84,8 år 9. Israel: 84,3 år 10. Island: 84,1 år 12. Sverige: 84 år 17. Norge: 83,7 år 29. Danmark: 82,5 år.

Mænd

1. Schweiz: 81,3 år 2. Island: 81,2 år 3. Australien: 80,9 år 4. Sverige: 80,7 år 5. Israel: 80,6 år 6. Japan: 80,5 år 6. Italien: 80,5 år 8. Canada: 80,2 år 9. Spanien: 80,1 år 10. Singapore: 80 år 13. Norge: 79,8 år 22. Danmark: 78,6 år Kilde: WHO.

SUNDHED I JAPAN

Madkultur: Det japanske køkken er rigt på fisk og fattigt på rødt **kød**.

Japanerne indtager kun få mælkeprodukter, **spiser** bl. a. meget tang, der har et højt indhold af jod, fiskeolie og sojaprodukter.

De drikker hellere te end kaffe, og deres retter er kendetegnet ved at komme i små portioner og indeholde mange grøntsager.

Fastfood: McDonald's er den førende fastfoodkæde i Japan. Der er ca.

3.000 McDonald's-restauranter i Japan, hvilket svarer til en pr.

42.500 indbyggere. Til sammenligning er der en McDonald's pr. 64.500 indbyggere i Danmark.

Rygning: Mindre end 20 pct. af befolkningen ryger.

Dette tal har tidligere været højere, men er de seneste år faldet markant. Blandt enkelte grupper, især mænd, er tallet dog stadig højt, f. eks. ryger 40 pct. af alle japanske mænd i 30'erne.

- Der er gode chancer for, at pigen her bliver rigtig gammel. Japanerne er nemlig den befolkningsgruppe i verden, der har den højeste gennemsnitsalder. Foto: Colourbox

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN  
Jyllands-Posten

## FAVRSKOV I: Naturen sætter pris på bonden og studene

30. september 2017, JP Aarhus, Sektion 5 (JP Aarhus), Side 8 (Aarhus), MARIE-LOUISE ANDERSEN..., 1384 ord, Id: e6702b6b

Lerbjerg gør en landmand en stor indsats for naturen - og det betaler sig for ham. Nu er han indstillet til en pris for sit arbejde.

Henter billede...

På en bakketop i Vissing Enge græsser 25 af Jesper Mensing Søgaards 220 økologiske tyrekalve. De muh'er og kommer ivrigt, når deres landmand kalder og klapper til dem, men viger forskrækket tilbage, når de fremmede fra Jyllands-Posten vil hilse på - lige indtil et par af dem finder ud af, at fremmede også kan klø dem på hovedet.

Til jul er de alle slagtet, men så har de også haft to gode år, hvor de er blevet kløet bag øret og talt til og har spist alt fra blade på træer til kløver, græs, ukrudt og krydderurter. Noget, der giver særligt rødt **kød** med den gode fedtmarmorering, som sikrer en lækker spiseoplevelse.



De 220 stude - kastrerede tyrekalve - afgræsser Favrskovs ubrugte naturarealer, før de bliver kørt til slagtning - studene altså - og ender som kvalitetskød hos restauranter eller fars i eksempelvis Aarstidernes måltidskasser.

»Det sjove er, at det bliver solgt som konventionelt **kød** og på sin kvalitet - ikke på, at det er økologisk,« fortæller Jesper Søgaard.

### En prisværdig indsats

Han er netop blevet indstillet til en naturpris for sin pleje af flere af Favrskov Kommunes udyrkede naturarealer - i øjeblikket spreder de 220 stude sig over syv marker.

»Han tager gerne imod en udfordring og sætter studene til at pleje naturområder, hvor foderværdierne er små, men naturværdierne er store,« står der i indstillingen til prisen - 15. Juni Fondens Naturpris 2017.

I prisen ligger 150.000 kr.

til vinderen. Og på trods af at Jesper Søgaard understreger, at han jo ikke har vundet endnu, så ved han godt, hvad pengene skal gå til, hvis han får prisen: hegn.

»Det er den begrænsende faktor for, at vi kan udvide,« fortæller landmanden, der blev økologiske kalveproducent ved et tilfælde.

Det, der begyndte som en hobby for ham og hustruen, Vibeke Larsen, er nu en forretning, som godt kan udvides.

For i Favrskov er der stadig ubenyttede naturarealer, som kan agere restaurant for nye stude. Men de skal være hegnet ind - og hegn koster.

### Et landliv

Parret Mensing Søgaard og Larsen er begge ud af landmandsfamilier, men for fem år siden var der ikke noget, der tilsagde, at de to skulle have økologisk kvægdrift i forlængelse af privaten.

Jesper Søgaard er opvokset med svineproduktion og har tidligere selv arbejdet med både svin og inden for planteudvikling i udlandet.

Men da parret i 2012 købte Kannegaard i Lerbjerg - en charmerede gammel gård fra engang i det 17. århundrede - gav det god mening at investere i et par kalve, som kunne græsse på gårdens tilhørende naturarealer, der længe havde haft brug for en trimning.

Det blev en dyr hobby, for en tyrekalv giver ikke ret meget ved slagteriet - 35 kr. pr.

kg cirka. Og med det, der skal investeres i deres omkring to leveår, er det ikke noget, der betaler sig. Og hvad gør man så? Jesper Søgaard og Vibeke Larsen fik det til at kunne betale sig at gøre noget godt for naturen.

Der er en række tilskud at hente ved at lade sit kvæg øve naturpleje. Så da de fik kontakt til et slagteri, der manglede økologisk **kød**, begyndte de at omlægge til økologi, udarbejdede en forretningsplan og udvidede besætningen til, at det kunne betale en fuldtidsstilling for Jesper Søgaard.

Vibeke og Jesper og parrets tre børn nyder naturen, og når de to voksne fortæller om deres liv på gården, er det tydeligt, at de har stærke holdninger til, hvordan vi passer på den og skaber et bæredygtigt samfund.

Jesper Søgaard forstår eksempelvis ikke, at man ikke hæver prisen på fødevarer for at forhindre madspild - »i stedet sænker du den helt vildt. Der er jo kø ved madspildskøledisken.

Men hæv priserne med 25 pct., så skulle du se folk udnytte al maden.« Han får for eksempel ikke meget mere for sit kvæg, end man gjorde tilbage i 60'erne.

»Men alt det her teknologi,« siger Jesper Søgaard og holder sin smartphone op, »det vil vi gerne betale i dyre domme for.«.

Engang gjorde alle sådan

Efterhånden som landbruget er blevet mere og mere specialiseret, er der blevet større og større behov for folk som Jesper Søgaard, der lader kvæget færdes frit. Og især i Favrskov er der ikke ret meget kvæg, der græsser i naturen, fortæller Jesper Søgaard.

Som han siger: »For 50 år siden havde man mange forskellige dyr på gården. Grise, **kød- og** malkekvæg, høns og får, som hver især udfyldte en rolle i naturen.« Men i dag er landbrugene specialiserede - og det betyder, at mange naturarealer står udyrkede hen.

»Så går de hen imod at udvikle sig til skov. Og skov er fint, men det mindsker biodiversiteten, hvis det er det eneste, der er. Har du lagt mærke til, at du ikke længere har så mange insekter på din forrude, når du har været ude på en længere køretur?« spørger han.

Og nej, det havde skribenten ikke. Men når nu hun tænker over det, så passer det vist meget godt.

»Der er ikke noget, der tiltrækker insekter som en kokasse, så du har et enormt insektliv hen over sådan en mark med græssende kreaturer,« siger han - hvilket giver mad til fuglene.

I foråret havde han besøg af en stærekoloni på en af markerne.

»Den er uddøende. Du ser ikke stæren i Aarhus og opland.

Men vi havde besøg af den. Det kan jeg kun tillægge, at det, vi gør, har en betydning. De er kommet forbi en mark og har set noget, de kunne lide.«.

Fra gård til forbruger

Og efterhånden som køerne græsser giver de samtidig plads til, at ellers pressede afgrøder kan mase sig vej op uden at blive kvalt.

Det er en livsstil at have landbrug, så selvom det er Jesper Søgaards arbejde, spiller hans hustru en stor rolle i livet på gården. Vibeke Larsen er ingeniør og arbejder som entrepiseleder - når hun ikke er hjemme med parrets yngste på to år.

»Mange ville nok stille større huslige krav til deres mand,« siger Jesper Søgaard med et smil til hustruen og forklarer, at der altid er noget at lave - også efter aftensmaden.

»Jeg er altid kronisk bagefter.

Det er forsømmelse i den rigtige rækkefølge.« I øjeblikket er han optaget af at udskifte nye mursten i det gamle stuehus. Og med at etablere et såkaldt forarbejdningsrum.

Indenfor en måned udvider parret nemlig forretningen en smule og åbner et kødsalg fra hjemmet, hvor private kan købe **kød** direkte fra gården. På den måde kan Jesper Søgaard spare det fordyrende mellemlid - forhandleren - og på den måde få lidt større del af kagen.

**Kødet** slagtes lokalt og krogmodnes 21 dage, før det kan købes.

»Her ved du, hvorfra **kødet** kommer, og du kan få en smagsprøve,« siger Jesper Søgaard og fortæller levende om, hvordan livet for en naturplejende stud giver helt rødt **kød** med en god fedtmarmorering.

Selv **spiser** familien på Kannegaard kun **kød** fra eget kvæg. Selvom enkelte måske vil mene, at det må være hårdt at sætte tænderne i en bøf, som de få måneder forinden klappede og talte med, så handler det for Jesper Søgaard om noget andet.

»Jeg er jo vokset op på landet, så det er naturligt. Det, der er vigtigt for mig, er, at det dyr, jeg **spiser**, har haft det godt.«.

marie-louise.andersen@jp.dk

Fakta: 15. Juni Fondens Naturpris

15. Juni Fondens formål er blandt andet at medvirke til at sikre og forbedre de danske landskabelige og naturmæssige værdier og den danske flora og fauna.

Projekter, som fører til mere og bedre natur, kan indstilles til 15.

Juni Fondens Naturpris.

Naturpleje

En metode, hvor man gennem forskellige foranstaltninger sikrer opretholdelse eller fremme af en bestemt naturtilstand.

Naturpleje er blevet mere og mere nødvendigt - i Danmark er der omkring 343.000 hektar plejekrævende arealer som enge, strandenge, overdrev, moser og heder, som for en betydelig dels vedkommende plejes dårligt eller slet ikke.

Omkring 80 pct. er privatejet.

Det er ikke økonomisk eller praktisk muligt for det offentlige at udføre den nødvendige pleje, og der er ikke tilstrækkelig økonomisk incitament for private til at pleje eller drive naturarealerne.

Græsning som naturpleje udmærker sig ved at efterlade området uensartet og med naturens gødning - til gavn for mange arter.

Eksempler på andre metoder er skånsom maskinel høst til brug som biomasse og privat rydning med motorsav og lignende.

Kilde: Naturstyrelsen.

- I Favrskov er der en række udyrkede offentlige og private naturarealer, som har god gavn af landmand Jesper Mensing Søgaards 220 økologiske stude, der **spiser** alt fra blade på træerne til ukrudt og krydderurter fra gammel tid. Det giver både økonomisk og samfundsmæssig god mening. FOTO: CASPER DALHOFF

- Jesper Mensing Søgaards stude er så tamme, at de kommer, når han kalder, og bliver insisterende, hvis de ikke får nok klø bag ørerne. Når de kommer på græs første gang i deres liv, får de en såkaldt "pædagogko" med, som har prøvet det før og kan vise okken, hvordan man opfører sig i det fri. Studene her er så gamle, at de snart skal slagtes, mens de altså andre steder er på græs for første gang. FOTO: CASPER DALHOFF

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN  
Jyllands-Posten

## Få flere farver på menuen

📅 12. november 2017, Jyllands-Posten, Sektion 9 (Bolig), Side 18, ASTRID ELLEMO..., 849 ord, Id: e67f8e9c

At spise så mange grøntsager som muligt er en trend, som udgivelsen af de mange grønne kogebøger bekræfter. En helt ny af slagsen hedder "Meget mere grønt fra River Cottage". Du får to opskrifter fra bogen her.

Henter billede...

Grøntsager er gode for fordøjelsen, så vi bør spise flere af dem hver dag for at blive sundere. Det mener den kendte britiske tv-kok, forfatter og madaktivist Hugh Fearnley-Whittingstall, som netop har udgivet en opfølger til sin bestseller "Grøn hverdagsmad fra River Cottage". I den nye bog har han kreeret 180 nye kødfrie og veganske opskrifter 'fulde af friskhed og energi'.

"Hvis jeg kunne vælge bare én ting, vi alle sammen skulle gøre for at blive sundere og mere energiske og for at få et bedre forhold til både mad og miljø, ville det være at spise mere grønt.

Det er min mission at øge dit grøntsagsforbrug og udvide din grøntsagshorisont til det absolutte maksimum. Jo mere grønt vi **spiser**, jo mindre plads er der til mad af tvivlsom karakter," fortæller han i bogen.

Selv om bogen er uden opskrifter med **kød**, henvender den sig også til kødspisere, som her kan finde inspiration til at få flere grøntsager på menuen i det daglige. Du får her en opskrift på en flot, grøn selleri-persillesuppe og en rødkålsret med knoldselleri og æble. God fornøjelse!.

bolig@jp.dk

" Meget mere grønt! Fra River Cottage" af Hugh Fearnley-Whittingstall, der har sin cottage i Devon i Sydengland, udkommer i dag den 12. november hos Strandberg Publishing.

Pris: 299,95 kr.

## SELLERI-PERSILLESUPPE

(4-6 personer) 2 spsk. olivenolie eller rapsolie 1 mellemstort løg, hakket 2 fed hvidløg, hakkede 4 stængler bladselleri, skåret i tynde skiver 1/ 2-1 mellemstor knoldselleri (cirka 500 g), skrællet og skåret i terninger 1 tsk. timianblade 1 stort bundt bredbladet persille (cirka 50 g) 7 1/ 2 dl kogende grøntsagsbouillon (gerne hjemmelavet, opskrift findes i bogen) Havsalt og friskkværnet sort peber Sådan gør du: Varm olien op i en stor gryde ved middel varme. Tilsæt løg, hvidløg, bladselleri, knoldselleri og timian samt et stort nip salt og lidt peber. Skru ned for varmen, når det hele syder, læg låg på gryden, og lad grøntsagerne simre i cirka 15 minutter. Rør i dem en gang eller to undervejs.

Pluk i mellemtiden persillebladene af stænglerne (det er besværet værd, for det sikrer, at suppen kan blendes helt jævn og blød).

Hæld den kogende bouillon over grøntsagerne, bring den i kog, og lad suppen simre med låget på klem i 15-20 minutter, til de to slags selleri er møre.

Tilføj persillebladene, men gem en lille håndfuld til pynt, og lad dem koge med i et minut eller to, inden gryden tages af varmen. Hæld suppen i en blender, og purer den grundigt, eventuelt ad to omgange, til den er helt jævn. Fortynd den med en sjat kogende vand, hvis den er meget tyk.

Smag om nødvendigt til med yderligere salt og peber, og varm om nødvendigt suppen op igen. Fordel den i lunde skåle, drys med de resterende persilleblade, og server straks.

## LANGTIDSSIMRET RØDKÅL, KNOLDSELLERI OG ÆBLE

(4 personer) 1 lille eller 1/ 2 stort rødkål (600-700 g i alt) 2 mellemstore spiseæbler 1/ 2 knoldselleri (300-400 g i alt) 2 spsk. olivenolie eller rapsolie 1 stort løg, hakket 1 dl rødvin 2 fed hvidløg, fintrevne eller knuste 1 nip tørrede chiliflager 3/ 4 dl cidereddike eller

rødvinseddike 2 tsk. sukker 50 g rosiner 1 dåse (400 g) mørke bønner, f. eks. røde kidneybønner Havsalt og friskkværnet sort peber TIL SERVERING 75 g valnødder, grofthakkede eller knuste 2-3 spsk. grofthakket bredbladet persille Ekstra jomfruolivenolie eller rapsolie Retten er inspireret af alle de klassiske sursøde udgaver af rødkål, der fungerer så godt som tilbehør. Men her har jeg tilsat knoldselleri, bælgrugter og nødder - peppet op med vin og lidt chili, som gør det til et helt måltid.

Fjern eventuelle ødelagte eller snavsede ydre blade på kålen. Del kålen i kvarte, kassér den hvide midte, og skær hver kvart i skiver på 5-8 mm. Del hvert æble i kvarte, fjern kernehusene, og skær hver kvart i stykker på 11/2 cm. Læg kål og æbler til side.

Skær det ydre grove lag af knoldsellerien. Skær den i skiver på 1 cm, og del dem i mindre strimler på 4-5 cm. Læg dem til side, men ikke sammen med rødkål og æbler.

Varm olien i en stor ovnfast gryde eller en lille suppegryde ved middel varme. Tilsæt løg og knoldselleri sammen med lidt salt, og steg cirka 8 minutter under omrøring.

Kom vin i, og tilsæt hvidløg, chiliflager, eddike, sukker og 1 dl vand, når det bobler. Rør rundt. Når det simrer, tilsættes rødkål, æbler og rosiner. Krydr med salt og peber, og rør rundt igen.

Læg låg på gryden, skru ned for varmen, og lad det simre cirka 45 minutter til 1 time, til knoldsellerien er mør og kålen blød, men stadig har bid - rør rundt nogle gange undervejs.

Tilsæt bønner, rør rundt, og lad det simre yderligere 10 minutter. Krydr med salt og peber.

Fordel retten i skåle eller lad den blive i gryden. Drys med valnødder og persille, dryp med olivenolie, og server.

TIP TIL AT BYTTE UD:

Kål: Brug hvidkål i stedet for rødkål.

Rodfrugter: Erstat knoldselleri med 2-3 store rødbeder.

Frugt: Prøv faste, ikke helt modne pærer som alternativ til æbler.

- Selleri-persillesuppen har en så fin en grøn farve, at man føler sig sundere alene ved synet af den, inden man **spiser** den. Foto: Simon Wheeler
- Rødkål, knoldselleri, æble, valnødder og persille gør denne grøntsagsret til en farverig oplevelse. Foto: Simon Wheeler

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.